O LIVRO QUE INSPIROU
O FILME GUERREIRO ESPIRITUAL

O Guerreiro Espiritual

A Arte de Viver com Espiritualidade

JOHN-ROGER, D.C.E.

Autor I best-seller # New York times

O livro que inspirou o filme GUERREIRO ESPIRITUAL.
Veja internamente para maiores informações.

"Se todos no mundo lessem este livro, o mundo seria um lugar melhor. John-Roger é mesmo uma inspiração e este livro toca meu coração e minha Alma. Que homem incrível." —PARIS HILTON

"O livro O Guerreiro Espiritual do John-Roger, é bem querido para mim. Ele basicamente mudou minha vida. Este livro me ensinou a viver desde meu coração, desde minha Alma e de uma forma mais abundante e feliz como nunca imaginei ser possível. John-Roger é meu professor e amigo." —JAIME KING-NEWMAN

"Este foi o primeiro livro que li de John-Roger. Mantenho O Guerreiro Espiritual tão precioso hoje, como quando ele me foi dado, este livro me mostrou com clareza e visão um mundo que frequentemente nos parece desequilibrado. Todos os ensinamentos amorosos de John-Roger mudaram minha vida, e este livro foi o começo de uma vida de autodescoberta e de conhecimento em manifestação." —SELMA BLAIR

"Nestes momentos quando você está livre das distrações do mundo físico, então você tem uma grande oportunidade de elevação. Use cada chance que consiga, porque, você viverá neste mundo, se casará, terá filhos, passará a vida como um escravo para pagar o carro e a casa, trabalhará oito horas ao dia, e morrerá – e não poderá levar nada disto contigo" —JOHN-ROGER, DCE

Um professor e conferencista de estatura internacional, com milhões de livros impressos, John-Roger, DCE tem ajudado as pessoas por mais de quatro décadas a descobrir o Espírito no interior delas educando-as na sabedoria do coração espiritual.

MANDEVILLE PRESS
P.O. Box 513935
Los Angeles, CA 90051-1935
jrbooks@msia.org
www.spiritualwarrior.org

ISBN 978-1893020122-2
50995>
9 781893 020122

O Guerreiro Espiritual

A Arte de Viver com Espiritualidade

Na Orelha da Capa

Até que enfim, as ferramentas secretas de um poderoso e extraordinário professor espiritual são reveladas. Neste livro o G*uerreiro* E*spiritual*, JOHN-ROGER responde a questão de como viver uma vida espiritual de recompensas internas neste mundo em constantes mutações e adversidades. Como fez para milhares de pessoas pelo mundo afora, ele apresenta as chaves para dominar os relacionamentos, medos e vícios e criar abundância e amor.

JOHN-ROGER diz, "Como sou um homem prático, este é um livro prático. Minha proposta não é ser porcelana chinesa usada cuidadosamente, uma vez por ano. Não faz sentido ter-se uma filosofia, não importa quão bonita e poética que não possa ser usada diariamente".

Cheios de sabedoria, humor, bom senso, e acima de tudo, amor; os livros de JOHN-ROGER são caracterizados por conterem meios sensatos e realistas para se obter o máximo da vida através do foco espiritual. Ele retrata o Guerreiro Espiritual de hoje combatendo as confusões e ansiedades da vida moderna com intenção, impecabilidade e implacabilidade.

JOHN-ROGER não apenas apresenta os problemas, mas, também, soluções práticas. Observação, Meditação, Exercícios Espirituais e um Diário de Convergência Espiritual são algumas das ferramentas para uma vida espiritual.

Com o crédito de ter dois livros em co-autoria na Lista dos Mais Vendidos do New York Times e mais de três dúzias de livros espirituais e de auto-ajuda e álbuns de áudio, JOHN-ROGER é uma extraordinária fonte para um amplo leque de assuntos.

APLAUSOS DA CRÍTICAAO GUERREIRO ESPIRITUAL

"Eu sempre gostei de ler sobre guerreiros, ansiosamente buscando qualidades que me ajudariam a vencer os obstáculos da vida. E eu tenho sempre buscado o amor em minha vida, e, realmente me senti mais realizado no meu amor por Deus. O Guerreiro Espiritual me iluminou mostrando como colocar juntos o Espírito e o Guerreiro na mais prática das maneiras. Agora, estou aprendendo que não importando quais as circunstâncias externas, eu mantenho a felicidade, o amor e o sucesso que vinha procurando".

—Leigh Taylor-Young
Atriz de " Picket Fences," "Sunset Beach" (Prêmio Emmy)
Conselheira Especial em Arte/Mídia para Programa das Nações Unidas sobre o Eco- Sistema.
Porta-voz para o Instituto Para a Paz Individual e Mundial

"Amei O Guerreiro Espiritual. John-Roger redefine dedicação, compromisso, cooperação, entusiasmo e empatia. Ele nos encoraja a ser heróicos "guerreiros do amor" em nossas vidas, e a vencer pelo benefício de todos - completando com sucesso material, e plenitude espiritual. E também a aprender a converter o caos em criatividade, fantasias de negatividade em imaginação divina, e a possuir o manto do "Guerreiro Espiritual" e compartilhá-lo. É brilhante!"

—Sally Kirkland
Atriz indicada para o Oscar e vencedora do O Globo de Ouro em (Anna)
Produtora, Diretora, Professora.

"Um livro raramente é, ao mesmo tempo, inspirador e prático. O Guerreiro Espiritual não só nos inspira em cada passo à frente no caminho do guerreiro armado de amor, intenção, perdão e simplicidade, mas também nos fornece um manual de uso. Especialmente útil é o processo de quinze dias de convergência que impulsiona o neófito guerreiro para fora de seu ninho"

—Drs. Ron e Mary Hulnick
Co-diretores da Universidade de Santa Mônica

O Guerreiro Espiritual oferece uma rica experiência e continuadas referências para uma vida consciente do Espírito. John-Roger nos dá ferramentas de bom senso para mantermos nosso foco interior neste mundo desafiador e às vezes perturbador. "Como seres humanos, todos partilhamos a busca coletiva para o significado e o retorno à vida em nosso verdadeiro lar, a Alma".

—John Morton
Diretor Espiritual, Movimento da Senda Interna da Alma.
Parceiro de Golfe de J-R

Outros Livros de John-Roger

Bençãos de Luz
Essência Divina
Viagem nos Sonhos
Perdão – A Chave para o Reino
Cumprindo com Sua Promessa Espiritual
Deus é seu sócio
Mundos Internos da Meditação
Jornada da Alma
Amando Cada Dia
Amado Cada Dia & para mamães e papais
Amando Cada para Pacificadores.
Manual para uso da Luz
Passagem ao Espírito
Proteção Psíquica
Relacionamentos: Amor, Casamento & Espírito, Sexo& e você
No alto em Espírito (com McBay MD).
Guerreiro Espiritual – A arte de Viver com Espiritualidade.
O Caminho de Mestrado
O Poder em Você
A Família Espiritual
A Promessa Espiritual
O TAO do Espírito
Sabedorias Eternas vol. I e II
Caminhando com o Senhor
O Caminho de Saída
O Guia
Abundância e Consciência Superior
Quando você volta para casa? Com Pauli Sanderson

Outros livros com Paul Kaye

Vivendo os Princípios Espirituais de Saúde e Bem-Estar
Momentum: Deixando que o Amor te Guie
Como é Ser Como Você?
Pelo Resto de Sua Vida.
Servindo & Dando
Vivendo os Princípios Espirituais de Abundância e Prosperidade

Mandeville Press
P.O. Box 513935 Los Angeles, CA 90051-1935
323-737-4055
jrbooks@mandevillepress.org
www.mandevillepress.org

O Guerreiro Espiritual

A Arte de Viver com Espiritualidade

JOHN-ROGER, D.C.E.

Autor 1 best-seller # New York times

© Copyright 2005
Seminário Teológico da Paz
E Colégio de Filosofia

Todos os Direitos Reservados,
Incluindo o direito de reprodução
No todo ou em parte em qualquer forma.

Traduçao em português: Mauro Mesquita e
revisão de Cláudia Barata e Lana Barreira

Publicado por Mandeville Press
P.O Box 513935
Los Angeles, Califórnia 90051-1935
e.mail: jrbooks@ msia.org

Visite-nos no Web www.spiritualwarrior.org

Impresso nos Estados Unidos da América
ISBN 978-1-893020-12-2

Número do Cartão do Catálogo da Livraria do Congresso: 97-75595

O trecho de "The Secret Pilgrim", de John Le Carré foi
reimpresso por permissão de Knopf, In.

Para Claire
Do seu Abba

SUMÁRIO

Epígrafe **xiii**
Nota do Autor **xv**
Prefácio **xvii**
Introdução: Por que Guerreiro? **xix**

Parte I: CONQUISTANDO O SEU TERRITÓRIO INTERIOR

Capítulo 1: Abandonando o Controle 1
O *Segredo do Guerreiro Espiritual*:
Expandir no Meio da Contração 11

Capítulo 2:Aceitando o Inimigo Interno 13
A *Ferramenta do Guerreiro Espiritual*:
Limpando o Inconsciente com escritura livre 27

Capítulo 3: Despertando 35
O *Segredo do Guerreiro Espiritual*:
Amorosidade - A Mais Alta Intenção 51

Capítulo 4: Abraçando o Pequeno Tirano 53
O *Segredo do Guerreiro Espiritual*:
Simplificar e Relaxar 57

Parte II: TORNANDO-SE UM GUERREIRO ESPIRITUAL

Capítulo 5: Colocando-se em Alinhamento 61

Capítulo 6: Manifestando seu Espírito 71

Capítulo 7: Movendo-se do desconhecido
para o conhecido 87
A *Ferramenta do Guerreiro Espiritual*: 99
Exercícios Espirituais

Capítulo 8: Interligando os lados Esquerdo e Direito da Consciência 105
O *Segredo do Guerreiro Espiritual*: *Soltar* 113

Capítulo 9: Afirmando o Espírito 115

Capítulo 10: Observando a Vida na Terra. Dicas para os Viajantes 133

Parte III: TREINMENTO AVANÇADO

Mantendo a Convergência Espiritual: Um diário para os Próximos Quinze Dias 151

Modelos de Guerreiro Espiritual (Um Convite) 167

Palavras finais 169

Apoio Adicional e Materiais de Estudo 170

Sobre O Autor John-Roger, DCE 176

Agradecimentos 177

"Encontrei o que estava procurando – um homem como eu, que em sua busca pelo significado descobriu um objeto valioso para sua vida; e pagou o preço sem considerá-lo um sacrifício; e que ainda estaria pagando e continuaria a fazê-lo até morrer; e ele não fez concessões, nem para seu orgulho, nem para si mesmo ou pela opinião dos outros; e que reduziu sua vida a uma coisa que importava para ele; e que era livre".

—John Le Carré, *The Secret Pilgrim*
(*tradução literal*: O *Peregrino Secreto*)

Nota Do Autor

Ao escrever sobre conceitos espirituais, eu vou inevitavelmente usar palavras que têm significados diferentes para diferentes pessoas, dependendo do caminho que elas tenham tomado para sua elevação espiritual. Nas páginas que se seguem, empreguei palavras tais como "Alma", "alma", "Espírito", "espírito", "Ser", "ser", "Deus", e outras, de maneira específica. Para obter o máximo deste livro, sugiro que os leitores deixem de lado, o tanto quanto possível, suas interpretações pessoais e conceitos e se mantenham abertos para como as defino no contexto, pelas minhas explanações e pelo seu próprio senso intuitivo.

Prefácio

Aprendi o que significa ser um Guerreiro Espiritual através da necessidade prática. Durante estes últimos anos, meu próprio trabalho e minha personalidade foram alvos de críticas pesadas por algumas pessoas, que não concordavam com o que eu estava fazendo. Para mim, a melhor resposta a isso tem sido viver feliz e com sucesso, independentemente do que eles tenham feito ou dito. Eu me esforcei por viver minha vida internamente, sem aprisionamentos com o mundo. Este é o modo do Guerreiro Espiritual.

Este livro é uma tentativa de compartilhar com você os princípios e processos que aprendi, e de ensinar como aplicá-los em sua vida, quaisquer que sejam as circunstâncias. Sei que funcionam, porque eu experimentei e testei todos estes princípios várias vezes em minha própria vida.

Como sou um homem prático, este livro é um livro prático. Minha postura não é como porcelana chinesa que é usada uma só vez por ano. Não faz sentido em se ter uma filosofia, não importando quão linda e poética que não possa ser usada diariamente.

Nestes anos, li muitos livros sobre a atitude do guerreiro diante da vida, incluindo excelentes livros de Carlos Castaneda, que trataram de certos aspectos do processo. As pessoas ainda se dirigem a mim, perguntando como podem viver uma vida espiritual num mundo que está constantemente mudando, desafiando e exigindo.
Este livro é uma resposta para essa questão. Conforme o leia, insisto que use aquilo que funcione para você e se desfaça do que não funcione. De fato, este princípio, aplicado em toda a sua vida, é o primeiro passo no caminho do Guerreiro Espiritual. Junte-se a mim em tomar este passo agora mesmo.

—John-Roger
Los Angeles, 1997

Introdução: Por que Guerreiro?

Este livro vai ensiná-lo como conquistar o manto do Guerreiro Espiritual. Guerreiros Espirituais são pessoas - homens e mulheres – que confiantes, fazem escolhas sobre onde focalizar sua atenção interior, mesmo quando as realidades exteriores da vida cotidiana são caóticas, problemáticas, ou simplesmente incomodas.

Embora a palavra "Guerreiro" possa lembrar imagens de conflitos armados, tornar-se um Guerreiro Espiritual nada tem a ver com violência. Os atributos positivos do guerreiro - dedicação, compromisso, disciplina e foco - também podem nos servir em nosso caminho espiritual.

O sentido de missão do guerreiro é claro, e sua atenção está impecavelmente focada em sua meta, mesmo diante de crises emocionais, doenças, conflitos com a esposa, um colega de trabalho, um vizinho ou com alguma pessoa que acabou de lhe dar uma fechada na rua.

Mesmo em confronto com a adversidade, o guerreiro clássico mantém-se aferrado a seus valores e princípios. Mas, enquanto a maioria dos guerreiros recua para se subjugar a um inimigo que percebe, os Guerreiros Espirituais perseguem

> um caminho diferente, marchando para dentro do centro mais interno. Eles se esforçam por aperfeiçoar a disciplina interna que os manterá sintonizados com Deus (ou Espírito, se você prefere este termo) conforme eles atravessam este mundo.

Três qualidades são vitais para o Guerreiro Espiritual: Intenção, impecabilidade e implacabilidade.

I*ntenção* é a direção em que queremos viajar. Os Guerreiros Espirituais asseguram-se de que sua intenção seja bem clara porque o que colocamos no mundo é o que receberemos de volta. Se sua intenção for ser amoroso e cuidadoso, você não poderá permitir que qualquer coisa que não seja amorosa e carinhosa entre em seu campo de ação.

I*mpecabilidade* é, simplesmente, usar nossa energia com sabedoria e propósito, conservando-a e dirigindo-a de forma a nos alinhar com o Espírito. Deste alinhamento espiritual emerge a clareza a respeito da realidade eterna e a libertação dessa natureza de apego própria do mundo físico.

I*mplacabilidade* é a Espada da Verdade do Guerreiro Espiritual, a Espada do coração, que corta tudo o que não é mais necessário ou útil. Os Guerreiros Espirituais aceitam qualquer coisa ou tudo, mas são implacáveis quanto a livrar-se de limitações e vícios – que são as atitudes improdutivas habituais do passado.

O Propósito de se tornar um Guerreiro Espiritual

Os Guerreiros Espirituais são abertos ao mundo, não fechados fora dele. Eles não pedem para controlá-lo e o aceitam como ele é; procurando se orientar de modo a responder ao mundo de forma alinhada às suas mais altas intenções. Os Guerreiros Espirituais sabem que os medos, irritações e confusões da vida não são acidentais: ao contrário, nossas Almas podem valer-se das oportunidades particulares que a vida oferece – oportunidades para aprender, crescer e participar.

> A vida não é uma questão de evitar as duras lições, mas de extrair delas tudo o que possamos, para o avanço de nossos seres espirituais. A diferença entre o Guerreiro Espiritual e uma porção de outras pessoas que vagueiam por aí, a espera que o sucesso, ou amor, ou a abundância aconteçam para eles, é que o Guerreiro Espiritual age, *não* reage.

As Cinco características do Guerreiro Espiritual

Enquanto nos bloqueamos por antigas idéias, mesmo que formulemos as nossas mais altas intenções, essas resultarão tímidas. Veja este exemplo: Se quisermos ganhar mais dinheiro, mas acreditamos que o tipo de trabalho que podemos fazer só remunera como já estamos ganhando, nós já tornamos o nosso objetivo impossível. Nós precisamos constantemente sacudir o antigo e fazer espaço para o novo. Mais importante ainda, precisamos

praticar manter-nos no Espírito, ficando em alinhamento com nossa intenção espiritual, de modo que isto se converta num estado habitual.

Este livro não vai gastar seu tempo, tentando mudar seu comportamento ou livrá-lo de seus padrões de negatividade. Tais tentativas são invariavelmente infrutíferas. Você não vai encontrar nenhum meio fácil de perder peso, deixar de fumar, ou de como ganhar um milhão de dólares, aqui nessas páginas. Entretanto, mudanças começarão a acontecer naturalmente, conforme adote os princípios e as ferramentas simples oferecidas aqui.

Em essência, vamos elevar para Deus nossos vícios, hábitos, e as armadilhas que nos prendem. Então, o que queremos agora é orientar nossos padrões viciados em direção a Deus, para que nos mantenhamos na direção de nossa intenção.

Incorporar essas cinco características em tudo o que fizermos nos aproximará mais a cada dia de nosso Espírito interior:

1. **O G*uerreiro* Espiritual *aceita todas as coisas.*** Isto significa não fazer julgamentos nem opor resistência. (Ninguém jamais disse que essas práticas são fáceis!).

2. **O G*uerreiro* Espiritual *coopera com tudo.*** Você sabe que não está no controle, mas parece que está.

3. **O G*uerreiro* Espiritual *compreende todas as coisas.*** Isto não significa que pode explicar tudo que está acontecendo em seu interior; apenas tem que des-

pertar para essa sua experiência. Então, a compreensão aparece.

4. **O G*uerreiro* E*spiritual tem entusiasmo por todas as coisas*.** Quando se abre para o Espírito, essa energia se derrama por você, e você reintegra o encantamento e a reverência pela vida.
5. **O G*uerreiro* E*spiritual tem empatia por todas as coisas*.** Os outros estão trilhando pelos mesmos caminhos que você, portanto não há por que sentir-se superior ou inferior.

O Plano deste livro

Quando incorporamos essas características em tudo que fazemos, elas nos guiam para nossa intenção. Mas a tarefa para desenvolver essas características e tornarmos-nos um Guerreiro Espiritual é formidável. A meta da P*arte* I deste livro é despertá-lo espiritualmente, identificar e livrá-lo dos seus "adversários internos" tais como atitudes viciadas, e equipá-lo com suas "armas espirituais." Considere-a como uma bota para o Guerreiro Espiritual. A P*arte* II intensifica o seu treinamento conforme você desenvolve as habilidades mais difíceis do Guerreiro Espiritual.

Finalmente, - o Diário de Quinze Dias - que completa o livro, representa uma espécie de treinamento avançado que lhe permitirá colocar em prática os princípios que aprendeu.

Conforme começar seu treinamento na arte do manto do Guerreiro Espiritual, lembre-se que o propósito é afirmar e fortalecer o melhor de seu interior e apoiá-lo a

desfrutar da abundância que este mundo pode oferecer. Lembre-se também que o que pode estar desejando agora, neste momento, provavelmente não será mais o que poderá "querer", uma vez que identifique o seu ser interior, o seu Verdadeiro Ser. Mas isto você descobrirá conforme enfrentar essa jornada.

O manto do Guerreiro Espiritual é alcançável por todos, mas requer um modo diferente de proceder na vida, um modo que será desafiador. Aqueles que praticarem a arte do Guerreiro Espiritual descobrirão que as compensações serão imensas.

PARTE I

CONQUISTANDO O SEU TERRITÓRIO INTERIOR

Capítulo I

Abandonando o Controle

Na raiz dos nossos vícios emocionais
está a estrutura de nossa crença,
que continuamente está nos minando
ao nos dizer duas coisas:
(1) que ficaremos sós ou abandonados, e
(2) que perderemos o controle da realidade.

Muitas pessoas têm me perguntado: - "Que autoridade você tem para falar?" Afinal de contas, eu não sou um rabino, um padre, nem alguém "oficializado." Mas então eu poderia perguntar, "E que autoridade você tem para perguntar?" A "autoridade" para questionar e para falar são ambas inerentes a cada um de nós. Eu digo o que digo, porque eu posso.

Muitos nunca falam porque não confiam em si mesmo ou tem medo da reação dos outros. Quando não estamos alinhados com nossa Alma, precisamos do mundo exterior para validar nossa posição espiritual e religiosa. Queremos alguma coisa "oficial" que nos diga que estamos no caminho correto. Se sofremos, na maioria das vezes, pensamos que se trata de uma punição, que é algo que "Deus fez comigo." Isto é uma forma de imaturidade espiritual e que nos afasta do melhor de nossos seres.

Conforme amadurecemos espiritualmente vamos nos sintonizando à natureza de nossa Alma. Nós participamos. Vemos que o mundo é a tela onde nos projetamos, e então, se vemos falhas nela, somos nós que necessitamos mudar. E essa mudança só pode acontecer ao descobrirmos nossa verdadeira natureza, o Divino dentro de nós.

Você é a causa e você é o primeiro efeito. Você é a última causa e o último efeito. Assim, dentro de você está o único lugar em que mudanças podem ser feitas. Você pode se permitir a ilusão de mudar as coisas no mundo, mas, a não ser que as mude em você mesmo, nenhuma mudança verdadeira terá acontecido.

As cartas podem ter sido embaralhadas e, portanto, podem estar numa ordem diferente, mas, é o mesmo baralho com os mesmos padrões. Se queremos nos sintonizar com nossos seres espirituais e ao fazê-lo, coletar os prêmios do exterior, a Alma terá que ser levada de volta para dentro de Deus e se tornar co-criadora. O primeiro passo para recuperar nosso território interior - para que possamos nos tornar co-criadores e Guerreiros Espirituais - é confrontar as nossas práticas habituais ou "vícios" que estão em nosso caminho.

Os Vícios Cotidianos

Goste ou não, você interpreta a vida de acordo com seu sistema de crenças. Embora possa pensar que seus conceitos ou crenças são melhores que os dos outros, por terem mais aceitação e serem mais abertos, eles ainda são crenças.

Se você põe água num copo e depois a despeja numa caneca, qual é a diferença na água? Obviamente nenhuma. A água é o que sempre foi; só foi colocada em recipientes diferentes. Da mesma forma, o Divino sempre foi o Divino. Mas, os humanos têm negado isto, jogando o jogo da alienação e da separação; e jogaram o jogo tão bem que se aprisionaram dentro dele.

Um dos modos como nos mantemos presos, é através de nossos vícios comportamentais. Quando nossos hábitos se tornam tão entrincheirados que não conseguimos deixá-los, eles são, para todos os efeitos e propósitos, vícios. O sistema nervoso absorve padrões muito facilmente. Numa fração de segundos, conse-

guimos nos treinar a necessitar de cigarros ou álcool, a adorar chocolate; desenvolvemos vícios e dependências de todas as naturezas, físicas e emocionais. É tão fácil, é impressionante e assustador.

Dê só uma olhada nos seus vícios diários para verificar o quanto isto é verdade. Se a primeira coisa que faz de manhã é girar o corpo e por os pés no chão e depois calçar os chinelos, primeiro o pé esquerdo e depois o direito, pare. Na próxima vez, calce o chinelo direito primeiro; e não somente isso, se possível saia da cama pelo outro lado. Quando começar a interromper seus padrões, você ficará chocado com o quanto isso parecerá estranho, e vai pensar, "Estou realmente fora de sincronismo hoje" Por quê? Porque está saindo dos seus moldes, está fora de sua raiz e está se re-enfocando.

Mas os hábitos físicos são fáceis de mudar em comparação com os vícios emocionais. Um desacerto amoroso ou um mau relacionamento poderão fazê-lo ficar solteiro por toda vida. Na raiz dos nossos vícios emocionais estão em nossa estrutura de crenças: (1) que nós ficaremos sós ou abandonados e (2) que perderemos o controle da realidade.

O Controle, como o Mestre dos Vícios.

O medo de perder o controle é o maior motivador humano. O Controle é o vício mestre. Não é a falta de coragem que nos impede de nos mover adiante, como a maioria das pessoas pensa; é o medo de perder o controle.

Nós queremos controlar e, quando sentimos que não podemos, nos congelamos; paramos. A pessoa que teme

perder o controle é como um veado apanhado no facho do farol do carro: Em vez de sair correndo da estrada para a segurança, ele fica empacado na trilha.

Somos todos, de certo modo, maníacos por controle. Queremos controlar os acontecimentos, para podermos ter sempre certeza do resultado.

Nos pressionamos para dirigir os acontecimentos de nossas vidas. Mas, isto não nos garante controle, só nos cria pressões.

O que você está realmente dizendo nessa luta pelo controle é "Eu temo que não terei êxito". De maneira muito sutil, este medo é uma forma de ateísmo porque ele está dizendo: "Não há nenhum Deus para me ajudar." Você fica em dúvida e se congela de novo.

Quando duvidamos, estamos dizendo: - "Eu não sei", E nossos medos nos sussurram: - "Isto é desconhecido... Você não tem o controle".

Os Guerreiros Espirituais convertem a dúvida em uma ferramenta. Eles não tentam controlar, mas se recusam a deixá-la controlá-los. Eles a usam do mesmo modo como usamos o muro ao longo de uma estrada, beirando um desfiladeiro; Para marcar o limite entre a estrada e o vazio. Tão logo tenha dúvida, recue até que se encontre em terreno firme.

Fazendo do Medo um Amigo

Nós, humanos, somos complexos, seres multifacetados. Quando temos medo, ele domina tudo o mais. Leva-nos a uma paralisação.

Isto porque não sentamos tranqüilamente com o medo. Não temos paciência. Não chegamos a este momento para simplesmente presenciar a realidade. Nos atrelamos a um relacionamento, uma idéia, um símbolo, qualquer coisa que nos distraia de nosso medo e evite estabelecer uma amizade com essa energia.

Mas, temos rotulado mal este medo. Não é somente medo; é também a expressão do Divino – como, na verdade, tudo é uma expressão do Divino. O Divino é tão poderoso que se nos fosse servido da maneira como o queremos – num arranjo bem arrumado, numa bandeja em bocados mastigáveis, em porções fáceis de digerir – não o reconheceríamos. Assim, ele vem como um tufão, como uma onda de maré cheia. Dizemos "Oh, meu Deus!" E é exatamente o que é.

Mas, se compreender que a onda de maré cheia é somente uma alegoria, e não pode ferí-lo, então será capaz de ficar nela e não fazer nada. Ela o envolve e você constata que está no Divino. (E por todo o tempo você estava com medo dela.)

A experiência é como a do jovem que não convida a moça para dançar porque tem medo que ela o rejeite. Por seu lado, ela está esperando, na verdade desejando ser convidada; é por isso que ela está lá. Mas, para ele o medo da rejeição suplanta o desejo de dançar. Da mesma maneira, o Divino está esperando ser pedido e não pedimos porque também temos medo da rejeição, de perder o controle, de sermos abandonados, de ficarmos sós.

Faça-se amigo do medo. Quando ele se aproximar, diga: "Venha e sente-se, meu amigo; vamos ver o que é

que você está trazendo" Sente-se com ele. Observe-o e diga: "Isto é medo; é meu amigo".

A maioria de nós considera o medo como um inimigo. E como ele pode ser amigo? - Porque ele vai revelar seu grande poder – o conhecimento de que ele é simplesmente um véu que recobre o Divino de nós. Nós nos mantivemos sem ver e sem conhecer o poder, porque este vem disfarçado como medo. Se alguém chegasse até nós e dissesse: - "Eu vou lhe revelar o grande poder do universo", você o veria como um inimigo?".

Desistindo do Controle

Uma vez compreendendo que não podemos controlar poderemos nos render ao que está em controle; Deus; e deixá-Lo continuar a comandar o universo.

Às vezes percebemos o poder velado de Deus, mas o sentimos como medo e nos contraímos. Mas não existe nada em Deus para inspirar medo: Medo é somente o rótulo que colocamos em nosso respeito e talvez encantamento, quando percebemos Seu poder, um poder que não temos possibilidade de compreender e de que tememos estar perdendo o controle.

Todos querem experimentar o viver e a vitalidade. Também queremos a vida bem segura e sob nosso controle.

Qualquer um que já teve medo de fazer alguma coisa, mas seguiu em frente e acabou fazendo, abraçou o inimigo. E o medo transformou-se em confiança e numa

grande sensação de realização. Essas pessoas estarão ansiosas para repetir o feito. A primeira pode ter sido um acidente, ou sorte, mas a segunda será uma escolha determinada. E uma vez que fazemos uma escolha determinada de fazer alguma coisa, nós nos tornamos livres nela. Não livres dela, mas livres dentro dela.

Rendição Perfeita é Proteção Perfeita

Muitas vezes precisamos abandonar o controle para recebermos seja lá o que estivermos pedindo. A maioria das pessoas vêem a rendição como negativo; pensam que significa uma derrota. Mas olhe dessa forma: Render-se é proteger-se de mais ataques ou ferimentos. Todo país que se rende, começa imediatamente a se cuidar e reconstruir. Todo país que segue combatendo uma batalha impossível e não se rende, está descendo morro abaixo, matando e se destruindo. Quando criança, o berro era "Tio". E então lutávamos com outro, e derrubando, e imobilizando-o no chão. Quando ele pedia "Tio", era solto e a luta terminava. Render-se é parar de combater. Não é covardia. Muitas vezes é a escolha mais sábia.

Estrutura de Crença versus Realidade

Precisamos continuar amadurecendo. Está em nossa natureza, crescer, expandir. E quando não estamos crescendo e expandindo, temos dores e mágoas, sofrimento e angustia, porque nossa natureza nos empurra, exigindo crescimento. Temos medo de mudar; lutamos ardorosamente para ficar num nível familiar, para permanecer

onde sempre temos estado. Mas isto é uma mentira. A vida simplesmente não funciona dessa forma.

Agora que sabe que o controle é o vício mestre e está preparado para abandonar o controle, sentir o medo e seguir com ele, você conhece um dos grandes segredos do Guerreiro Espiritual: Expandir no meio da contração.

Segredo do Guerreiro Espiritual: Expandir-se no Meio da Contração

Pensamentos negativos, fazer o jogo de vítima, guardar ressentimentos, queixar-se – todos esses são estados de contração. Eles nos afastam da consciência.

O inimigo número um do Guerreiro Espiritual é a resistência. A resistência é o cume do estado de contração; ela produz discórdia, doença e violência.

Quando resistimos à nossa própria natureza divina, cometemos um ato de violência contra nós mesmos. Ironicamente, quando resistimos à nossa natureza obscura, isto também é um ato de violência. Para as pessoas que estão buscando um caminho de conscientização, a resistência tanto pode fazer-se como um degrau ou como um tropeço.

Mas não se pode suplantar a resistência, resistindo a ela.

O Guerreiro Espiritual vive a vida espontaneamente, constantemente deixando seguir. A pessoa normal quer justificar as coisas. Eles querem reconhecimento por suas realizações. E querem culpar alguém pelo que não dá certo. Se não conseguem encontrar uma razão, inventarão essa razão, e essa, em suas mentes, será sempre perfeita. Se essa é refutada, eles encontrarão outra para substituí-la.

Portanto aqui está a chave: ***Esqueça suas razões; elas serão sempre perfeitas***. Elas não significam coisa alguma.

As razões nos mantêm num estado de contração. Você não precisa justificar sua vida. Simplesmente viva. Seja espontâneo e faça o que o seu coração mandar. Você não tem que esperar que um número de coisas funcione, para então relaxar. Ninguém precisa fazê-lo rir. Simplesmente ria. Como isto é simples! No entanto não fazemos... Porque todos têm razões para não fazê-lo.

Afinal, a maneira para se expandir é simplesmente deixar de resistir.

Capítulo 2

Aceitando o Inimigo Interior

Temos que penetrar na nossa parte obscura
e amá-la
Porque amar é a chave do Reino.
E temos que estar de pé
e reconhecer
que ela é parte de nós.

Como Guerreiros Espirituais, não devemos nos fazer de vítimas, não importa o que esteja acontecendo. Isto não significa que não possamos dizer "chega". Mas não devemos dizer isto como vítimas. Alternativamente, conforme nos movemos pela vida e tentamos realizar coisas, várias vezes colidimos com outras pessoas – a esposa, o chefe, uma criança, um parente, um vizinho – e descobrimos que mesmo que tenhamos tentado nos conduzir honradamente, outros se percebem como vítimas de nossas ações. O Guerreiro Espiritual bane todos os traços do estado de vítima.

Ser vítima significa deixar nossas emoções ditarem nossa consciência. Como é que isto acontece? Há um lado obscuro dentro de nós e temos que aprender a confrontá-lo. Este lado obscuro é um inimigo de todas as nossas intenções. É como o diabinho no desenho animado que se senta em nosso ombro e nos sussurra. Ele nos conta sobre todas as coisas negativas do mundo e das outras pessoas. Nos fala quão ruim elas são. E sobre as coisas terríveis que fazem.

O Inconsciente

De acordo com a psicologia clássica, quando você diz aos outros as coisas terríveis que eles fazem, você está projetando. Eu noto a evidência disto diariamente. Por exemplo, eu recebo, diariamente, cartas de pessoas ao redor do mundo contando-me as coisas terríveis que

outros fizeram a elas, coisas que as feriram e dificultaram seu crescimento espiritual. Mas, em muitas vezes, quando investigo a situação, descubro que as suas queixas como vítimas tem pouca ou nenhuma validade.

Então de onde é que vieram essas vívidas impressões de mau trato e crueldade? Vieram do interior da pessoa que se queixou. Ele ou ela estava cheio de sensações reprimidas dos ressentimentos e injúrias que se centraram totalmente em outra pessoa. Para as vítimas, as emoções que eles projetam no seu inimigo, sempre parecem irradiar do inimigo. A projeção é demoníaca, desumana. Se declaramos que uma pessoa é essencialmente errada, ruim, maldosa, então pensamos que seja lá o que façamos com elas é merecido.

Se vamos fazer alguma coisa no planeta, válida para nós ou qualquer outra pessoa, temos que observar primordialmente estes conceitos insidiosos que sabotam todos os nossos bons trabalhos: A vítima e o inimigo interior. E quem é o inimigo? É você. Você é o inimigo e a vítima a um e só tempo!

Uma das melhores histórias que conheço é a do Filho Pródigo. Nessa parábola, o mais moço de dois filhos pede sua herança a seu pai. Recebendo-a, viaja para um país distante, onde esbanja toda a sua fortuna embebedando-se. Encontrando-se totalmente destituído de meios, resolve retornar a casa e recorrer à misericórdia do pai.

Seu pai o recebe de braços abertos. Mas o filho mais velho, que vinha trabalhando duro todos estes anos, amando e servindo a seu pai, não fica particularmente satisfeito com o retorno de seu irmão. Irrita-se, considerando a honra esbanjada com seu irmão pródigo, como uma tácita afronta a ele.

Colocando essa história em uma abordagem psicológica, podemos obter grande compreensão deste processo de projeção. Há uma parte dentro de você que sai, se diverte e dança e se embebeda e perde todo o seu dinheiro. E há uma outra parte que é responsável, firme, faz todo o trabalho, obedece as regras. Essas são duas partes da mesma personalidade. A parte correta, o irmão mais velho diz "Eu não quero o renegado de volta em nossa casa." Mas a Alma, o mediador de nossa personalidade diz "Espere um momento, essa parte pertence a este lugar, do mesmo modo como você." Essa casa é dele assim como sua. Então você muito contra vontade, permite que ele fique. E quando você vê alguém fazer alguma coisa que ***se parece*** com o que o seu lado obscuro já fez , você projeta o seu julgamento do seu lado obscuro sobre a outra pessoa - e eles podem não estar fazendo o que você pensa que estão.

Para ser mais claro, para estar mais no controle de si mesmo, você não pode rejeitar o seu lado obscuro: Deve abraçá-lo como a seu irmão, como a outra parte da sua personalidade. Na Bíblia Cristã está dito "Deixe Deus fazer perfeito em você o que foi começado." O que este "perfeito" significa? Será alguma espécie de ideal utópico? Acaso significa que seus pés não se sujam;

que você anda sobre as águas, que você flutua no ar? A palavra "perfeito" do Aramaico significa "Chegar a completar". O estado perfeito não é um estado elevado, mas é um estado completo.

A primeira das cinco características do Guerreiro Espiritual é a ***aceitação.***

Se você olha para dentro de uma parte sua e diz "Essa parte tem pensamentos impróprios. Essa parte merece fazer coisas impróprias. Essa parte mente para mim. Se as pessoas soubessem o que eu pensei e o que desejei, elas nunca mais falariam comigo, eu sou terrível!" – o que isso diz respeito a seus níveis de aceitação? Os Guerreiros Espirituais não se irritam com as limitações da natureza humana, nem lutam mais para se livrar do seu lado obscuro, e ao atingir a aceitação, as algemas que os prendiam a ele parecem desaparecer.

Nosso Pior Inimigo

Bons homens e mulheres vivem neste planeta. Entretanto, olhamos estranhamente a alguém que diz "Eu sou uma boa pessoa". Nos sentiríamos mais confortáveis se escutássemos; "Eu sou um pecador, uma má pessoa". Eu tenho dificuldade em compreender este pensamento.

Por que uma pessoa não pode admitir as suas boas qualidades? Porque é raro você admitir o quanto você é bom, quão espiritual, ou bonito/a você é. Por que deveria confestar de antemão ser um parasita, ou estar desperdiçando sua vida, cheio de culpas e ansiedade?

O Guerreiro Espiritual não tem tempo para falsa modéstia e baixa auto-estima. Compreenda desde já que talvez ache não ser digno de Deus, mas você é importante para Deus. Sem conhecê-lo, posso garantir que você é importante! Não importa quão pecadoras ou ignorantes sejam as pessoas, elas são importantes.

Se você recusa aceitar seu próprio valor, sua própria bondade e suas próprias habilidades, o caminho do Guerreiro Espiritual não é para você. É importante ter um bom ponto de vista a seu respeito ou nunca alcançará uma consciência maior, apenas os sentimentos de desvalorização e importância. E ao se declarar sem valor, está negando o amor de Deus; e não está sequer Lhe dando uma chance de amá-lo.

Seu destino, aquilo que você está aqui para aprender e o que está aqui para fazer está assentado em seu interior. Assim é o lado obscuro; assim é o inimigo. Quão difícil é aceitar isto, que a luz e a obscuridade podem e devem coexistir dentro de nós!

Na Bíblia Cristã está escrito "Procure primeiro o Reino dos Céus e todo o resto lhe será acrescentado" O que é isto significa para as pessoas? Que você tem que ter primeiro o Reino dos Céus e que então o resto lhe será dado. Mas, leia a passagem outra vez. Ela não diz isso. Ela diz ***procure*** e não ***ganhe.***

Tocando Em Nossa Criatividade.

Conforme a buscamos, o que descobrimos no Reino dos Céus? Poucas pessoas sabem disto, mas é a criatividade.

E de onde vem a energia para isto? Do grande fosso do inconsciente.

Quando aceitamos o inconsciente – e isto pode ser ativado de diversas maneiras, pelo cheiro, movimento, cor – uma energia é liberada. Nosso ego tenta abafar essa energia, temendo a novidade, a liberdade que ela oferece. Mas se não abrimos o inconsciente para deixar seus conteúdos saírem, em algum ponto a energia sairá explodindo por si mesma, talvez na sua pior forma de desvio psicológico ou doença física.

Mas, se corretamente revelado, o inconsciente é um repositório de riquezas. Temos que entrar em nossa parte obscura e amá-la. Porque amá-la é a chave para o Reino. E precisamos nos levantar e reconhecer que ela é parte de nós.

Tenho escutado pessoas dizerem muitas vezes: - "Uma vez que confessei minha ignorância e aceitei a obscuridade desconhecida em mim, senti-me maravilhosamente livre". É claro que essas pessoas se sentiram livres, porque não estão mais abafando essa grande energia e trancando o espírito do lado de fora; em vez disto elas estão se valendo dela. Não estão mais dizendo "Eu rejeito isto, ela não é, não pode ser uma parte de mim" em lugar disto elas dizem "Isto é o que realmente eu sou, onde eu estou neste momento".

As crianças são para mim, como janelas na imensa energia do inconsciente. Existe uma garotinha em minha vida, a Claire. Adivinha o que a Claire faz comigo? Qualquer coisa que ela queira. Ela é tão inteiramente à vontade, tão livre comigo, que pode ser surpreendente.

Se eu resistisse a ela, tratando-a como a um adulto ou um oponente, querendo mudá-la, melhorá-la, não só eu seria absurdo, mas perderia todo o seu brilho, sua beleza e sua graça. Negá-la seria o mesmo que negar a Deus. Entretanto, reconhecer sua proximidade a Deus não é dizer que ela não se suje enquanto brinca.

As crianças podem nos ensinar muito, se tivermos a sabedoria de compreender que elas são mestres.

Dentro da Claire está o grande inconsciente. Ela abriu o contato para ele automaticamente; ela conhece, e retira sua energia dali e tem sua independência ali. Ela é, ao mesmo tempo, um anjinho e um pequeno tirano e ela consegue o que quiser. Eu poderia facilmente fazer o jogo da vítima quando ela me interrompe, mas isto seria negar toda a bondade e beleza que ela trás.

E porque não acolher a todos como eu a acolho? Porque me fazer de vítima com quem quer que seja, velho ou moço? Não é que você tenha que participar com todas as pessoas que encontra. Você escolhe o quanto quer se envolver. Mas se nós não reconhecemos nossa irritação ou alegria e assim a termos sob controle, isto nos fará enlouquecer. Ficaremos nervosos, irritáveis, desalinhados. Teremos ataques de terror, ansiedade ou depressão. Todas essas sensações nada mais são que sinais de que não estamos reconhecendo partes de nós mesmos.

Você pode estar pensando "Mas você não sabe o que eu passei; que luta e que batalha tem sido a minha vida!" Eu compreendo isto, mas lembre-se que todos têm lutado.

Não são a luta e a dor por que você passou que o/a fazem especial. Em qualquer situação nós temos uma só opção: Abraçá-la de qualquer forma. Sente-se quando as coisas estiverem indo mal, mesmo quando o mundo inteiro estiver caindo, e diga "Eu me amo, seja lá como for".

Dizer isto só uma vez não é o suficiente. Você poderá ainda estar vulnerável como estava antes. Portanto, uma vez que tenha começado, siga em frente sem olhar para trás. Se olhar para trás, você só verá que está em território estranho e o seu medo dirá "Não sei o que está acontecendo e não sei como é que chegou aqui".

Uma última palavra sobre vítimas e inimigos.

O que eu apresento externamente não é o meu verdadeiro ser. Você me vê pela luz refletida. Mas eu sou Luz, não uma luz refletida. E você também é assim.

Com isso eu nunca o encaro pelo valor da sua fachada, mas eu o aceito, tanto em sua essência quanto na forma que se apresenta a mim.

Amando o seu Inimigo Interior

Você é capaz de olhar o seu inimigo e dizer "Eu te amo?" Especialmente se é um inimigo teimoso em seu interior? Sim você é capaz, e eu vou dizer o que acontece quando você faz isso. Uma vez que abrace seu lado obscuro, ele passa a ajudá-lo. E então em vez de teimosia terá determinação. A obscuridade transformou-se no momento em que você a aceitou, e toda força que antes o estava bloqueando, agora se tornou sua força de ascensão, e elevação.

Quando você se sente realmente negativo e fala a este respeito – não como uma vítima, mas como uma maneira de enfrentar o inimigo e amá-lo – você está dizendo "De Deus vêm todas as coisas". Todas as coisas. Isto inclui as negativas, também. Negativo não significa mal; nós fazemos com que as coisas sejam ruins ao julgá-las.

Pensamentos críticos

Um dia um homem me perguntou: "Será isto um pensamento positivo justo?" Eu disse "O que você quer dizer por ***Justo***?" Não, isto não é a mesma coisa. Se você pratica o pensamento positivo, sentirá que falhou quando se perceber pensando negativamente. E isto pode ser muito desencorajador, especialmente se você for de alguma maneira parecido comigo, com um tremendo talento para ter pensamentos negativos.

Eu prefiro praticar pensamentos críticos. Eu não me refiro a críticos no sentido de "criticar".

Pensar criticamente é o processo de examinar possibilidades, visualizando possíveis soluções. Só se tornará negativo se eu projetar minha emoção no processo. Mas, se eu consigo aplicar meu intelecto, somente observando, olhando, avaliando, eu posso converter as possibilidades em acessórios úteis.

Como é que funciona? Aqui está uma pequena metáfora. Você entra numa sala escura, procurando por alguma coisa, mas não tem certeza onde exatamente

ela está, em vez de sair tateando pelo escuro, se pensar criticamente procurará primeiro pelo interruptor de luz. Quando a sala estiver iluminada, ficará fácil encontrar o que se está procurando.

Praticando o Foco Positivo

Se a direção deste pensamento crítico é positiva, ainda assim não é pensamento positivo, então o que é isso? É foco positivo. Por que foco positivo, em vez de pensamento positivo? Com pensamento positivo, podemos estar nos afogando e dizendo que as coisas estão ótimas. Com foco positivo diremos que as coisas vão ficar bem – tão logo alcancemos à praia, e então, nos focamos na praia e nos colocamos em movimento. Dizemos "Estou me dirigindo para uma meta. Eu a vejo. Se aparecem pensamentos negativos, estes não me impedirão de atingi-la, porque ainda consigo ver minha meta. Eu posso manobrar ao redor da negatividade e me manter apontado para direção positiva. Eu posso até contatar meu inimigo para minha elevação. Eu posso fazer amizade com ele e colocá-lo a meu serviço".

Como é que alguma coisa negativa pode recolocá-lo em sua direção? Digamos que você está fazendo um trabalho importante, o telefone toca e você esqueceu de ativar a secretária eletrônica, mas a pessoa que ligou sabe que você está, então você poderia ficar frustrado, irritado e atender indelicadamente, ou poderia usar a campainha do telefone para lembrá-lo de tomar fôlego, se esticar, e dizer uma rápida prece por suas crianças.

Fazendo-se Completo

Estou convencido de que todas as coisas negativas que escutamos ou fazemos, ou que outras pessoas fazem, acabam resultando em duas motivações primárias: Eu quero dar amor e eu quero receber amor. Então, neste exato momento, por que não nos fortificarmos contra o fracasso, contra os subterfúgios, contra as decepções e seguimos direto ao amor?

Não podemos ir a nenhum lugar no mundo Espiritual sem levarmos nosso ser conosco. É a nossa totalidade, que significa que ela inclui todas as facetas da personalidade e da Alma. Quando começamos a nos fazer completos e íntegros, a bondade de Deus começa a fluir para cima e para fora, toma a personalidade e a eleva. Isto não quer dizer que o nosso lado negativo não vá mais nos criticar. Mas se reconhecemos o lado negativo, ele perderá sua força e cessará de nos controlar.

Você alguma vez fez algo e depois disse "Que desperdício?" É claro que já. Porém, com um foco positivo poderá dizer "Não foi um desperdício. Dessa vez eu estava errado, na próxima vez eu estarei livre para fazer certo". Mas se você defende o engano que fez, encontrando razões e desculpas, não poderá avançar na vida; terá se enganchado a seu erro.

Quando os filhotes de elefante são treinados, seus treinadores passam uma corrente bem forte em volta da sua perna e o prendem a uma estaca fortemente

ancorada no chão. Eles deixam o filhote puxar e puxar até que compreenda que não poderá ir a lugar nenhum. Eles fazem isso por dois ou três anos e depois pegam uma estaca pequena e a enfiam no chão, amarram uma corda e prendem ao elefante. O elefante julga por sua própria experiência, e nunca tenta sequer movê-lo. Um animal enorme torna-se vítima de um frágil pedaço de corda e está tão preso por ela como se estivesse preso pela corrente.

Quando fazemos o jogo de vítimas, estamos nos comportando como este elefante. Agimos como humanos, falamos como humanos, mas reagimos como um animal. Entretanto, tudo o que se precisa é de um novo olhar, de um pensamento totalmente novo, para nos livrar completamente.

Uma vez que ame o inimigo interior, uma vez que o abrace, este inimigo se transformará e lhe fornecerá força. Neste momento, estará se colocando na mais maravilhosa riqueza de sua existência.

A habilidade e o poder para fazer, junto a energia para completar; são a verdadeira riqueza. A partir daí, vêm a saúde e felicidade.

Ferramenta do Guerreiro Espiritual: Limpando o Inconsciente com a escritura livre

O inconsciente é uma de nossas mais poderosas influências, porque por sua própria natureza não podemos ter noção da sua influência até que ela aflore.

Podemos nos apanhar pensando, sentindo e fazendo coisas que não podemos explicar, ou experimentando doenças ou dores com uma causa desconhecida. É impossível explorar a vastidão do inconsciente. Ele demarca a divisão entre o despertar de nossa consciência e a nossa verdadeira natureza espiritual.

Para nos tornarmos conscientes de nossa Alma temos que cruzar essa linha dentro do inconsciente. Ao fazê-lo, perdemos algo de nossa consciência à luz do dia. É por isso que tantas pessoas falam sobre sua natureza espiritual, mas poucas têm consciência dela como uma experiência vivida.

A intenção primordial dos Guerreiros Espirituais é fazerem-se conscientes de sua natureza espiritual.

Tenho afirmado minha própria intenção assim: "Eu tenho meus olhos em Ti Senhor, somente em Ti". Você pode querer expressar essa intenção com

palavras diferentes, mas a idéia básica é a mesma para todos nós.

Durante anos, venho usando a escritura livre para me ajudar a esclarecer meu inconsciente. É muito simples fazê-lo. A seguir descrevo a maneira como lido com isto; e você pode modificar as sugestões para satisfazer às suas necessidades.

1. E*scolha um lugar tranqüilo, sente-se com uma esferográfica e papel.*

Aconselho que acenda uma vela. Às vezes enquanto escreve, negatividades emocionais aparecerão e se liberarão no ambiente. Como elas têm a tendência de se dirigir para a chama, isto poderá manter o ambiente limpo e a negatividade afastada.

O que não pode ser feito neste processo é deixar a caneta, e ler o que foi escrito. Isto seria escrita automática, um processo bem diferente.

2. P*ermita um pensamento em sua mente e transfira-o para sua caneta.*

Talvez você nem termine uma frase antes que outro pensamento apareça. Por exemplo, "Vamos para o restaurante juntos" aparece. Conforme começa a escrever "juntos" talvez chegue a J-U-N... E então a outra palavra ou pensamento que surge seja "ajuda" e você chega a escrever A-J-U. O que está bem, porque você entende o significado disto.

É importante que não se tente fazer escritura-livre em computador ou máquina de escrever. Escritura-livre é uma atividade sinestésica: Os impulsos nervosos dos dedos são mandados de volta ao cérebro de forma que a escrita libere e registre os padrões do seu inconsciente. Eu as chamo de "bolas coloridas de jogar na praia", essas coisas que vimos abafando por um longo, longo tempo despendendo energia para mantê-las submersas. Elas podem estar carregadas de grande emoção. E assim, em certos momentos você poderá estar escrevendo com muita força. É por isso que eu não recomendo o uso de lápis para essa atividade: O lápis pode quebrar a ponta e você perder o fluxo.

Em alguns momentos, se notará escrevendo tão rápido quanto pode e, em outros, estará escrevendo lentamente. Mas ao longo deste processo precisará escrever continuamente porque sempre há pensamentos em sua mente - e você deve escrevê-los, mesmo que sejam "Bolas, eu não sei por que estou fazendo isso. O que é que eu deveria escrever a seguir? HUMMMM".

3. *Quando terminar de escrever, não releia. Rasgue o que escreveu e queime-o.*

Depois de praticar a escritura-livre por um espaço de tempo, começará a sentir uma bela, inspiradora, e maravilhosa prosa que pode querer conservar. E pode

ser que ao terminar com sua sessão tenha esquecido onde estava a escrita bonita e pode ser que queira reler o que escreveu para encontrá-la. Não faça isto porque a energia e a negatividade que você liberou no papel poderão retornar para você ao reler. Em vez disso, enquanto estiver escrevendo e os pensamentos estiverem fluindo, pegue os papéis em que escreveu os pensamentos inspirados e coloque de lado, separe-os da outra escrita. Quando terminar sua sessão, reescreva as sessões que quer guardar num caderno. Depois pode rasgar e queimar os originais.

4. *Mantenha-se consciente de que você não está se entregando a coisa alguma neste processo, porque está em absoluto controle do que está acontecendo.*

Conforme for fazendo, uma coisa maravilhosa pode acontecer. Porque sua escritura muitas vezes, será símbolo de uma perturbação interior, e poderá notar que a pressão irá lhe deixando conforme escrever.

Atitudes obsessivas, e padrões de hábito desaparecem subitamente e você nem saberá o que estava no seu interior ou como é que conseguiram chegar lá. Simplesmente saberá que se foram. Muitas vezes, sentirá como um alívio ou a sensação de que alguém lhe tirou um peso de cima. O estranho é que não terá consciência de que aquilo estava lá, até que se vá! Assim é a natureza do inconsciente.

Recomendo insistentemente que quando aquilo se for, nem sequer questione o que era, porque poderá descobri-lo e restabelecê-lo em seu interior. Nós somos criadores poderosos. Só em pensar no quanto ficou feliz de se livrar daquilo, poderá reativar sua própria memória e – puf! – o que foi retirado está de volta.

Eu enfatizo isto porque é muito difícil livrar-se de algo pela segunda vez. Falo de experiência própria. Eu dei uma segunda olhada, e isto me tomou quinze anos até que conseguisse me livrar de novo. Eu estava diariamente consciente de que não havia me libertado e então fiquei naquilo. E num dia ela se foi. Eu soube o que era, quando se liberou, pela forma como se expressava em meu corpo. Apenas sorri e me ocupei em fazer outra coisa para distrair minha mente de modo a não voltar a ver se eu tinha realmente me soltado dela.

Há algo de louco em nossas mentes. Dizemos "Mas a coisa realmente se foi?" E ao fazer isso, nós a trazemos de volta. É como se estivéssemos deixando de fumar e aí fumamos outro cigarro só para ver se realmente paramos. E aí estamos aferrados de novo.

Meu conselho é que ao largar qualquer coisa, não fique preocupado com ela, simplesmente deixe ir.

5. N*unca compartilhe o que escreveu com quem quer que seja*.

Se necessário, tranque sua porta. Se alguém bater, não se sinta obrigado a responder. Você pode dizer às

pessoas "Se minha porta está fechada e está escrito: "Não Perturbe", por favor, fique de fora. Aparecerei, provavelmente dentro de algumas horas".

6. C*omece devagar, mas escreva por pelo menos uma hora*.

Duas horas por sessão seria ótimo. Cada pessoa é diferente, mas para notar algumas mudanças reais, recomendo um mínimo de três horas por semana por um mínimo de três meses. Com a prática, poderá atingir o ponto em que poderá fazer em quinze minutos, mas demorará provavelmente cerca de um ano para consegui-lo.

A primeira vez que alguém tenta começar, normalmente se senta e pensa "O que será que eu devo escrever?" Em vez disto, deveria escrever "O que será que eu devo escrever?" "Puxa, isto parece realmente estúpido" "Eu me sinto como um bobo" "Correr... não posso... sim... o elefante estava lá... não... as vacas pularam... eu não posso... eu não sei por que estou fazendo isso" E siga para a próxima página.

Você verá um fluxo começar, e de repente tudo pode ficar embaralhado. Você pode pensar "Me pergunto por que escrevi elefante verde?" "Não se questione, em vez disso, *escreva* - "Me pergunto por que escrevi elefante verde"?" A escritura abrirá a mente outra vez e o deposito da informação embaralhada, que vem retendo energia, começará a ser liberada.

Os efeitos da Escritura Livre

Tenho visto algumas coisas fenomenais acontecerem em função da escritura livre; ela tem libertado pessoas de padrões psicologicamente restritivos e de dores físicas emocionais.

A escritura livre não traz muita contribuição para você espiritualmente, mas ao sentir-se mais esclarecido e melhor consigo mesmo, há uma grande chance de ter melhor disposição para fazer os exercícios espirituais, os quais *contribuirão* para você espiritualmente (falarei sobre exercícios espirituais adiante).

Com seu inconsciente livre, estará em melhor posição de se conscientizar do seu Espírito.

Como um degrau para a conscientização da Alma, a escritura livre é maravilhosa. Quando vejo pessoas se lamentando da morte de seus entes queridos, posso ser atraído de formas negativas. Então eu despendo uma porção de tempo fazendo escrita livre, para livrar-me dessa restrição. Você pode ter uma enorme quantidade de empatia por outros, sem deixar que os sofrimentos deles o arrastem para baixo.

Rabiscar e desenhar enquanto se pensa não é o mesmo que escrita livre. Este processo precisa ter alguma forma. Perguntam se a cor do papel importa. A resposta é: Só se você acha que sim. A cor da tinta importa? Só se você pensa que sim. Uma senhora que conheço fazia a escritura com seu dedo e obteve resultados. Quando se sentava em reuniões, irritava-

se com o que os outros faziam. Ali mesmo, com um dedo ela escrevia na outra mão, como estava se irritando. No fim da reunião já não estava mais zangada.

Escrita livre é como pegar uma cebola e cortar uma cunha até o centro. Então se deixa um espaço e se corta outra cunha e assim por diante. Se deixar a cebola exposta ao ar após cortar várias cunhas e não fizer mais nada, as seções da cebola que ficaram entre as cunhas secarão e se descascarão. Depois de algum tempo, sobrará uma tenra semente. Da mesma forma, ao liberar de algumas perturbações através da escritura livre, outras em seu interior também cairão fora.

Quando, depois da escritura livre, verificar que esteve carregando excesso de peso ou bagagem, alegre-se com a sensação de liberdade.

Quando alguma coisa é liberada, levante-se imediatamente, estique-se, mexa-se fisicamente para experimentar sua nova liberdade. Se deixar aquela região rígida e tensa, poderá ter outro problema com que trabalhar.

Muitas vezes poderá experimentar uma sensação de encolhimento, como se estivesse se recolhendo para dentro de si mesmo e para fora das coisas; elas vão diminuindo e diminuindo conforme você se retrai. Não se perturbe. Isto apenas significa que você está se distanciando da materialidade do mundo.

Escritura livre é uma valiosa ferramenta do Guerreiro Espiritual.

Capítulo 3

Despertando

Quando observamos,
subitamente atingimos um estado de paz;
o que permite que a energia da Alma seja ativada.
Quando ativada, nos sintonizamos com ela.
Nos apossamos dela
e começamos a retornar, cavalgando nessa energia da Alma,
para o nosso centro.
Chegamos, em verdade, além do tempo.

Reconquistar nosso território interior – a rota para se tornar um Guerreiro Espiritual - significa aprender a despertar.

Quando estamos tentando nos despertar, nos encontramos envolvidos num processo chamado desdobramento. Muitas coisas virão à tona e n os conscientizaremos de que elas vinham tomando espaço em nosso território interior. Muitas pessoas se sentem resistindo ao que aflora, mas isto é uma futilidade. Reconquistar nosso território interior com sucesso – e manter a harmonia e o equilíbrio - é entrar num estado de *observação*. Isto é, muitas vezes, chamado de "desapego", embora isto não descreva corretamente o que é. Este capítulo sugere maneiras de como se mover para este estado. Conforme for ficando mais adepto, descobrirá que a observação é uma das mais valiosas ferramentas do Guerreiro Espiritual.

Deixando de Lado.

Muitas vezes, ao começar a reconquistar seu território interior, perceberá sua mente correndo em muitas direções, cheia de pensamentos, memórias, idéias – boas e ruins sérias e triviais; e poderá ficar imaginando o que fazer para enfrentar toda essa comoção. A resposta será simplesmente observe.

O mesmo se dá com o que o incomoda. Quando alguma coisa incômoda ou irritante se apresenta, simplesmente sustenha-se e diga "Aqui vem todo este incômodo. Que interessante". Não sinta que tem que colocar uma quantidade de emoção dentro disto ou fantasiar a respeito.

Como um Guerreiro Espiritual, é seu dever compreender que não há substância nessas emoções e fantasias. Em vez de ficar cultivando o passado e se escravizando a ele, poderá confrontar o incômodo e a culpa do passado através da observação, e parar com ela aqui e agora.

A maioria das pessoas pensa que quando estes pensamentos lhes ocorrem, elas têm que *fazer* algo a respeito: Elas têm que explicar, justificar, sentir-se culpados. Não há nada que se possa fazer, exceto *observar*.

Aqui está uma história:

Uma menina disse a seu pai:

—Papai há uma aranha enorme na parede do meu quarto.

—É?

—Hum, eu não sei bem se é na parede ou na minha imaginação.

—Bem, volte para o quarto, deite-se e observe a aranha.

Ela voltou para o quarto, observou a aranha na parede, e finalmente adormeceu. A aranha desapareceu. Resolveu-se sozinha.

Assim é a maioria das coisas em nosso interior. Muitas pessoas pensam que têm que pular da cama, pegar um chinelo e matar a aranha. Quando tudo o que realmente precisam fazer é observar, e deixar desaparecer a seu próprio tempo. Em outras palavras, deixá-la a sós.

Você pode manter este princípio em sua vida diária. Se tiver um problema com seus filhos, simplesmente observe o que estão fazendo. Reagir tomado pelas emoções do momento, impondo seus próprios preceitos

preconcebidos de como uma criança *deveria* comportar-se só irá piorar a situação. Observe, tenha paciência.

Você poderá perguntar: "Que tal planejar de antemão?" Está bem *planejar* antecipadamente, mas não *emocionalize* antecipadamente. É possível usar sua imaginação sem projetar emoções no futuro. Sem inflamar-se, atormentar-se, antecipando os problemas, e dessa forma criando, no presente, problemas para você.

É tão fácil adoecer por continuar nos focando em nossa negatividade, em nossos julgamentos, nossas culpas, em nossos distúrbios. Então, quando estes sentimentos aparecerem, observe-os.

Quando uma comoção aparecer, observe-a.

Quando sua mão chegar à frente de seu rosto, observe-a.

Se uma mosca zunir à sua volta e vier em sua direção, observe-a. Mas, em vez disso, muitas pessoas gritam: "Oh me Deus, aí vem uma mosca, está trazendo doenças!" E saem correndo, fugindo.

Impaciência

Somos tão espertos com o que nos incomoda que agimos sem sequer tomar consciência; até o dia em que nos damos conta do enorme ressentimento e impaciência dentro de nós mesmos.

Quando as pessoas me procuram para dizer que têm uma porção de dúvidas, em geral percebo que elas estão simplesmente impacientes. Muitas vezes nem têm dúvidas, porque nem sequer aprenderam o suficiente para já terem dúvidas. Se não sabem o que está acontecendo

no universo – e, geralmente não sabem – como podem sequer duvidar? Estão simplesmente impacientes para ter paz, e satisfação. E isso é parte da condição humana.

Impaciência é parte de nossa negatividade, distraindo-nos do nosso aqui e agora. Então, o que fazer com sua impaciência? Você não faz nada com ela, porque é a impaciência que está fazendo algo com você. Tudo o que precisa fazer é observar.

Se houver comida a mesa, mas já tenha comido o suficiente, pare. Observe-se. Veja o que está fazendo.

Se tiver uma dor de cabeça, observe a dor de cabeça. Feche os olhos e *olhe* para ela. Talvez diga: "Mas toda vez que fecho meus olhos, penso mais, e doi ainda mais. Sim, porque pensa mais sobre isso. Mas pensar a respeito não é o mesmo que observar".

Pensar já pode ser uma dor de cabeça por si só! Não aprendemos nada por nos irritar e ficar impacientes. Nós não crescemos.

Como Guerreiros Espirituais queremos crescimento e expansão. Por isso observamos.

Quando observamos, subitamente atingimos um estado de paz; o que permite que a energia da Alma seja ativada. Quando ativada, nos sintonizamos, nos apossamos, e começamos a retornar a ela, cavalgando sobre energia da Alma, para o centro. Chegamos, em verdade, além do tempo.

Nenhum caçador coloca a armadilha enquanto os animais estão observando. Como um caçador, a negatividade tenta apanhar-nos com pensamentos negativos e sentimentos. Mas se estiver num estado de observa-

ção – se estiver *vigiando* – você apanha a negatividade desarmada. Porque sabe onde está a armadilha, e evita o local. Então, essa negatividade sem energia para sustentá-la, se dissolve.

Observação

Eu digo que observação é a chave para deixar ir. Quando algo perturbador aparece e o observamos sem reagir emocionalmente, não somos jogados em posição de desequilíbrio.

Lembre-se que não existe nada acontecendo que possa tocar seu espírito. Edifícios podem estar ruindo lá fora, e ainda assim posso dizer que nada está acontecendo. Por quê? Porque aconteceu com o edifício, não com você.

Apenas o ser humano é capaz de observar a presença de Deus em todas as coisas, incluindo eles mesmos. Seres humanos são sagrados por essa razão. Se pudesse realmente compreender este simples fato, não precisaria jamais ler outro livro de auto-ajuda!

Como podemos observar Deus, quando estamos observando ressentimentos e preocupações? Onde é que Deus está? Deus está na virtude, na excelência.

Se quiser encontrar Deus, não gaste seu tempo com o que é ruim; gaste seu tempo com as virtudes. Muitas pessoas dizem: "Tenho meditado por anos, e não vi coisa alguma. Nem fadas, nem anjos, nem centelhas, nada". Eu rio. Quando estamos impacientes atrás de resultados, não estamos focando no amor. O amor por si só, nos fará saber que está presente e nos ensinará *como* devemos vê-lo.

Uma vez focados no amor, estaremos motivados pela própria essência da vida, não por algum padrão de fantasias que nos fazem pensar: "Oh, imagino como ela/ele seria na cama. Fico pensando que carro eles têm agora. Ou o que será que vão comer amanhã no café da manhã. Será que conseguirei chegar em casa antes que o tráfego se complique?"

Pense no que vai fazer exatamente agora porque a presença Divina está aqui.

Uma vez que entre na presença Divina, não se preocupará mais com o passado ou o futuro. Será capaz de dizer: "Amanhã? O que é amanhã? O que é a próxima semana, o que é o próximo ano? Acaso importa se estou aqui e ali? Onde quer que eu esteja, estarei nessa paz amorosa, radiante, que ilumina todas as coisas".

Temos a tendência de nos enfocar em nossos corpos físicos, onde estão, e como se estão sentindo. Pessoas que me encontram pela primeira vez focalizam o meu rosto, meu corpo físico e pensam que isto sou eu. E eu me divirto muito com isso.

Viram minha fotografia, e ao me encontrar em pessoa me estranham; a não ser que meu rosto esteja do jeito como aparecia na foto, olhando encantado para os céus. Pensem apenas nas restrições que isto coloca em conhecer-nos uns aos outros!

Experimentamos os prazeres dos sentidos do corpo, pensando que eles despertarão nossas almas: mas eles despertam apenas nosso ego. Tomar consciência disto pode ser terrivelmente doloroso. O que é que eu faço com essa dor? Eu me recosto e digo: "Oba, veja toda essa

emoção dentro de mim. Esta passando ao longo do meu ombro direito e na minha orelha direita". Eu não tento explicá-la, ou livrar-me dela. Eu simplesmente observo.

Adquirimos nossos pré-julgamentos através de nossos olhos. Mas quando realmente observamos o mundo a nosso redor, nos encontramos com olhos livres. Não estamos mais obliterados por preconceitos contra o mundo.

Muitas vezes dizemos:

—Eu gosto deste e não gosto daquele.

—Como você sabe?

—Eu olhei para ele.

—Mas você o observou?

—Não, mas eu sei do que é que eu gosto, certo? Por que iria observar?

—Dê uma outra olhada.

É por isso que você se surpreende por não conseguir o que quer. As coisas que você *não quer* são as que você atrai quando focaliza seus julgamentos, ressentimentos e culpas.

Você pode se considerar, como muitas pessoas, intensamente alerta. Você está prestando atenção tão intensamente, conhecendo, e se consciêntizando, que se esquece de ver a experiência global e escalar acima dela. Experiência é útil, mas um cão pode experimentar algo e aprender dessa experiência. Os humanos são capazes de se sobrepor à experiência e observá-la. Eles aprendem mais da observação do que da experiência em si mesma.

Divirta-se em observar. Ilumine-se. Se toda vez que fechar seus olhos, tudo que ver for escuridão, jogue um jogo com isso. Veja com o que se parece hoje. Observe o que isso faz. Pergunte se será sempre preto ou se pode mudar de cor? O processo de observar pode ser divertido. Alguns se queixam: "Eu fecho meus olhos e quero ver Deus, eu realmente quero, mas Ele não se mostra". Ora vamos lá! Você não consegue nem controlar sua própria mente. Você acha que pode controlar Deus? Não desperdice seu tempo com tais pensamentos. Observe, vigie. Veja o que acontece.

Agora está fazendo mais sentido a observação? Observando, poderá evoluir para dentro do amor espontaneamente.

Espontaneamente, significa sem ter aprendido como.

Fique alerta quando pedir algo ao Espírito. Será o seu ego ou o a sua ambição falando? Porque não observa para saber qual parte de você está realmente fazendo o pedido? Quando descobrir, já não importará mais. Quando observamos, nós nos elevamos no tempo, acima do desejo e aprendemos a nos manter acima dele.

Meditação como Observação

Despertar significa observar-se para descobrir o que está fazendo. Este é realmente é o processo mais fácil do mundo. É chamado de meditação. Pessoas se queixam que meditaram por muitos anos e tudo o que vêem é escuridão. Ficam irritados e zangados. Mas lembre-se, você não tem que *fazer* nada com essa escuridão. Livre-se das falsas expectativas sobre o que significa experiên-

cia espiritual: Apenas fique em silêncio e observe sua escuridão. Se pudesse apenas compreendê-la. Deus está falando através da negrura que você vê. Mas você está tão ocupado, ficando tenso e ressentindo, que deixa de escutar a voz de Deus.

Como Guerreiros Espirituais, não julgamos a meditação. Não julgamos a mente ou as emoções. Nós as observamos e ao observá-las dissolvemos nossas emoções negativas.

Você poderá perguntar o que sobrará quando essas forem dissolvidas? Ao se perguntar isso, estará perdendo. Mas se puder observar o que está acontecendo e registrar com acuidade, colocando amor aí, esse amor moverá a perturbação. É assim que ficamos livres; é como dissolvemos o karma negativo.

Muitos de nós começamos cada um por si, nossa própria jornada do Guerreiro Espiritual e descobrimos que, de forma totalmente espontânea, algo aconteceu. Você não sabe ainda o que aconteceu, mas algo aconteceu para elevá-lo acima de você mesmo e levá-lo mais próximo a Deus. Estou tentando lhe ensinar o que foi isso e como fazer que isto aconteça toda vez que meditar – manter-se tão profundo, tão extasiado, tão intoxicado em Deus quanto quiser.

Deixando ir

Espero ter deixado claro que o Guerreiro Espiritual nunca tenta controlar a culpa, a separação e o resto. Nós os observamos. Observação é um estado de separação,

que nos eleva a uma maior consciência. Ficamos cada vez mais livres.

Quando deixamos este centro de consciência Divina e vamos para dentro do mundo, precisamos ir como um observador participante. Sair é participar; o resto é observar. Se não conseguir da primeira vez, não se assuste. Serão oferecidos milhões de oportunidades para trabalhar nisso: Precisamente, todos os momentos de sua vida.

Acaso já notou que ao tentar trabalhar as culpas, ressentimentos ou outros problemas, eles batem sobre sua cabeça? Começamos por racionalizar nossos problemas e terminamos reclamando sobre quem está em nosso caminho e como tirá-los da frente, e se tivéssemos pais melhores, não teríamos tido problema algum. E aí, dizemos: "Porque minha vida é mais difícil que a dos outros?"

Porque não se sentar e observar sua vida. A*gora*.

Se envolver imediatamente com suas emoções ou pensamentos sobre o que deveria ou não ter acontecido, de acordo com alguma noção preconcebida que você tem, cria um padrão interno que se sentirá compelido a seguir. Assim o que pensamos que é positivo, tentamos colocar dentro de nossa Alma, e o que pensamos que é negativo, tentamos mandar para o inferno e esquecer. Mas isso é apenas julgamento, categorização e alocação. Nada tem a ver com deixar ir.

Eu poderia fazê-lo observar com sua mente e ouvidos por apenas 30 minutos, e você começaria a transcender

os limites de sua personalidade. Quando começamos a observar *sem* julgamentos, a resposta para o que vínhamos procurando aparece naturalmente.

Meditação como um ato de escutar

A vida se torna difícil quando rezamos a Deus para pedir todas as formas de ajuda, mas não nos aquietamos, para escutar as respostas que Deus fornece.

Não domine a conversação: Fique em silêncio e ouça um pouco. Em outras palavras, m*edite*.

Aquiete-se e observe sua vida. Raramente, escutará qualquer coisa ao meditar. E se escutar mais freqüente do que o contrário será apenas sua mente tagarelando e sua meditação parecerá infrutífera.

O que fazer então? Meu conselho é: escute. Sobre o que fica sua mente tagarelando? Se ela diz que você ainda não lavou a roupa, então levante-se e faça isso ou afaste este pensamento. Se quiser realmente fazer meditação e ver a Deus, conseguirá.

A única coisa que muitas pessoas ganharam com a meditação foram calos nos traseiros - e talvez nem mesmo isso porque nem ficaram sentados, quietos o suficiente!

Se isto lhe descreve, essa meditação lhe ensinou pelo menos uma coisa útil. Como *não* fazer. Se 25 a 30 anos de estudo não lhe trouxeram nada mais que isso, talvez você queira considerar uma mudança.

Acreditar que não pode mudar nem é sequer, um pensamento horizontal, é perpendicular e está lhe dirigido diretamente para baixo.

Pratique a disciplina de manter sua atenção num pensamento. Isto não o fará um escravo; ao contrário, isto lhe ensinará como manter o controle. Conseguindo controlar, focando sua atenção, poderá libertar sua mente. Observação é a chave para isto e, na verdade, todo este livro está dirigido para permitir libertar sua atenção de modo que possa dirigi-la para onde quiser.

Ao meditar, seu ego quer sentir como se tivesse realizado alguma coisa depois de ficar sentado todo aquele tempo. Mas para que ceder sua preciosa atenção para o seu ego? Isto só vai gerar frustração, ansiedades, hostilidades, depressões, insanidades, e loucuras gerais. Em vez de permitir que seu ego o jogue na roda, observe e então escolha sabiamente onde vai colocar seus pensamentos e ações.

Observar e deixar ir, em última instância irão levá-lo a uma maior consciência da realidade da morte e do processo de "Permitir a Deus": E essa é a consciência da alegria de quem somos, e das bênçãos presentes.

Não é preciso sentar-se em alguma postura especial, pernas cruzadas ou pernas descruzadas, braços para o alto ou braços estendidos lateralmente e etc. Não precisa sair por aí, dizendo: "Oh, estou tão feliz, pessoal!" Nenhuma dessas expressões exteriores realmente importa.

Mas quando conseguir contato com a energia Divina será capaz de dizer, mesmo no meio de uma profunda

depressão: "Sinto-me tão abençoado que a depressão não me afeta mais".

Pense nisso dessa maneira. Você está no meio do caminho para visitar seu amor e há uma pedra em seu sapato. Você sabe que a pedra esta lá, mas ela não o incomoda porque você está focado em encontrar seu amor. Então você transcende a dor completamente. Mas à noite, ao voltar para casa e tirar o sapato, haverá um machucado, e perguntará: - "Como foi que isso aconteceu?" Mas ao começar a sonhar com o seu amor, esquecerá mais uma vez a dor e novamente entrará no enlevo das bênçãos de sua existência.

Ego

Nós, seres humanos não somos ilhas num vasto e vazio universo. E se somos alguma coisa, somos apenas pedrinhas no riacho. O que pensamos ser a nossa inigualável individualidade é um ego lutando para pensar que é Deus, e que nunca conseguirá, pois nunca foi desenhado para sê-lo. Tudo para o qual o ego foi destinado é tirá-lo da cama de manhã, fazê-lo viver, e experimentar este mundo. Cabe a você aprender como colocar o ego de lado, quando não estiver usando coisas neste mundo. Não é necessário ego para se conhecer ou encontrar Deus, nem para tomar consciência disto que é. O ego se interpõe no caminho.

Falei bastante a respeito de observação, neste capítulo. Quando estamos observando, estamos no lugar que chamo a pura – pureza de pensamento, de emoção, e de conteúdo.

Naquele momento em que estiver se sentindo bem, nesse momento de observação, o poder de Deus se

moverá a seu interior. E você se perguntará se isso é algum tipo de fenômeno? Absolutamente! E uma vez que tome o gosto, estará fisgado: Fisgado não só no seu alto, mas também no seu baixo, porque isso, também é parte dessa energia de Deus.

Observar nosso ser é o processo que nos libera, nos abre e expande para deixar o Espírito fluir em nós. Sim, é um milagre, mas se tentamos participar disto através de nossos egos, nós o bloquearemos. Assim temos que manter nossa abertura. Temos que simplesmente dizer: "Senhor eu recebo e sou grato". Não importa que religião pratique; temos todos que nos render a mais alta fonte que possamos. Todos temos que pedir proteção, pois isto é realmente se entregar – e se colocar nas mãos protetoras de Deus.

O Segredo do Guerreiro Espiritual: Amor – A Intenção Maior

Não encontraremos o progresso espiritual do lado de fora, no mundo físico. O progresso Espiritual encontra-se no interior. Uma vez que a intenção estiver clara pela consciência, então começará a se mover para cima, em vez de mover-se horizontalmente. Sentirá que sua existência não estará confinada a este mundo. Vai começar a viver seu dia a dia com maior consciência do agora. Os erros, as decisões e as fantasias de ontem pertencem ao ontem, não ao hoje nem ao amanhã.

Nada fará de errado enquanto estiver agindo com amor e consciência. Eu tenho três regras básicas que governam minha vida. E vou compartilhá-las com você:

N*ão se violente nem violente aos outros.*

C*uide de você para que possa ajudar a cuidar dos outros.*

U*se tudo para aprender, crescer e se elevar.*

Para algumas pessoas essas regras básicas parecem ser muito simplistas. Mas pense como sua vida mudaria se as vivenciasse, se *realmente* vivesse nessas regras! Pode parecer bobo, mas aplicando essas regras a tudo, realmente garantiria uma vida em plenitude. Seu espírito convergiria e viveria em maior consciência.

Capítulo 4

Abraçando o Pequeno Tirano

Em nosso treinamento como Guerreiros Espirituais,
queremos os críticos.
Queremos um pequeno tirano em nossas vidas,
alguém que seja capaz
de nos confundir em nossa impunidade,
porque essas pessoas sempre nos mostram
onde estamos indo, em relação a nossa intenção.
Como resultado, elas podem nos ajudar a nos manter em linha com nossa intenção.

A maioria de nós resiste ou tenta evitar a adversidade. Tentamos nos afastar das pessoas de quem não gostamos, pessoas que apertam os nossos botões e nos fazem sentir desconfortáveis, ou que machucam nossos sentimentos. Carlos Castañeda descreve essas pessoas como "pequenos tiranos". Ele explica como o propósito dessas pessoas é o de realmente expor nosso sentimento de autovalorização. Essa é uma grande maneira de olhar as coisas, e é a maneira dos Guerreiros Espirituais: Eles vêem a adversidade como uma benção, como uma oportunidade de usar a *implacabilidade* e a *impecabilidade* para crescer espiritualmente.

Procure pelos pequenos tiranos em sua vida. Eles o empurrarão para o próximo nível de sua expressão espiritual e o ajudarão a descobrir um modo mais bonito de viver a vida. Isto não quer dizer que se "use" as pessoas para seu avanço espiritual. O que está usando é o modo como *você* se sente a respeito dos pequenos tiranos. Quando aprende a fazer uso dos seus sentimentos, essas pessoas não aparecerão mais como pequenos tiranos a seus olhos.

Pequenos tiranos podem ser nossos chefes, colegas de trabalho, vizinhos, podem até ser seu esposo ou esposa ou seus filhos. Às vezes um pequeno tirano será uma pessoa em sua vida que – não importa o que você lhe diga, não importa quantos advogados consulte, não importa com quantos policiais fale – de alguma forma ela parece ter o direito de continuar fazendo e repetindo e repetindo e repetindo alguma coisa a você ou contra você. Em nosso treinamento, como Guerreiros Espirituais, queremos receber as críticas. Queremos

um pequeno tirano em nossas vidas, alguém capaz de perturbar a nossa impunidade, porque essas pessoas sempre nos mostram para onde estamos indo em relação à nossa intenção.

Ao final será sempre a nossa auto-avaliação que nos joga fora do alinhamento com nossa intenção espiritual. A auto-avaliação é a nossa maior limitação. Se for solicitado a esvaziar urinóis e sua auto-avaliação lhe diz que está destinado a fazer coisa muito mais glamorosa, estará limitando suas oportunidades de expressão espiritual. As boas notícias são que, mesmo que deixe sua auto-avaliação tirá-lo do alinhamento, não poderá ficar fora de alinhamento para sempre, reentrará em harmonia e até crescerá com a experiência de ter ficado fora dele.

Portanto, pare e escute os seus pequenos tiranos por um momento. Reconheça quanta auto-avaliação, virtuosidade, e ego há dentro de você. Reconheça seu ódio, seu ressentimento. Ao escutar e reconhecer, estará se alinhando para dentro de seu Espírito.

E dessa maneira, seu pequeno tirano estará, na verdade, lhe ajudando a convergir ao seu espírito.

Pequenos Tiranos - Um Exercício

Tome algum tempo para responder às seguintes questões por escrito. Elas o ajudarão a se focar em suas áreas interiores - em seu Espírito - que são afetadas pelo seu

pequeno tirano. Talvez queira pedir a um amigo ou esposa para que leiam suas respostas e ofereçam sugestões para lidar com seu pequeno tirano.

1. Identifique um pequeno tirano em sua vida, passado ou presente.
2. Como é que seu pequeno tirano desafia a sua auto-avaliação?
3. Descreva o que é auto-avaliação.
4. Em vez de reagir negativamente, como você pode responder numa forma centrada?
5. Feche seus olhos e pratique a *implacabilidade*, que é a Espada da Verdade, a Espada do Coração, para cortar a ilusão. Se precisar perdoar-se antes, faça-o (Uma forma é dizer: "Eu me perdôo por me julgar sobre...") Quando expe rimentar a presença do Espírito em seu interior, abra seus olhos.
6. Quando terminar, tome um pouco mais de tempo escrevendo: Reflita sobre sua experiência - o que foi que aprendeu, e o que mais precisa fazer.

Completar este exercício pensando em profundidade pode ser um desafio. Mas, enfrentar desafios é parte do tornar-se um Guerreiro Espiritual.

Segredo do Guerreiro Espiritual: Simplifique e Relaxe

Seja paciente. Respire. Esteja consciente dos seus ombros. Abaixe-os. Relaxe.

Seja lá o que vier em seu caminho, veio porque você o trouxe.

A maneira romântica de olhar para isto é dizer que lhe foi dado um teste, que poderá passar ou falhar. Na realidade, é só você puxando para si mesmo o novo passo para seu crescimento. Neste ponto, poderá se dirigir a qualquer direção que quiser.

É mais fácil ir para o negativo porque essa é a impulsão neste mundo. Escolher positivo ou negativo não é um teste igual. As probabilidades são contra você.

Como um Guerreiro Espiritual, com sua espada da Verdade e armado com sua intenção, as probabilidades se inclinarão a seu favor. Mas você precisa ter a energia para fazê-lo. Um Guerreiro Espiritual trabalha com a impecabilidade para conservar energia para a tarefa mais importante de todas: Conscientização. Que significa ficar aberto e continuar expandindo por causa e apesar de qualquer obstáculo que encontre.

Simplifique sua vida. Você não precisa de toda essa confusão a que está se agarrando. Livre-se dela agora, porque ela está roubando sua energia.

A desordem em sua vida consome energia para mantê-la. Comece com as menores coisas. Limpe um pouco e ficará surpreso com a vasta quantidade de energia que isto liberará em seu interior. Coisas incompletas também consomem energia. Olhe os livros que falta acabar de ler e declare-os lidos. Culpa – deixe ir já embora, agora mesmo.

Mantenha a seu redor somente as coisas que lhe dão energia.

PARTE II

TORNANDO-SE UM GUERREIRO ESPIRITUAL

Capítulo 5

Entrando em Alinhamento

Em nosso interior,
Aquele em nós que é como um ser eterno
encontra a pessoa que está aqui temporariamente.
Aqui o Espírito,
a emanação de Deus,
nos encontra,
e os seres que conhecemos.
são nosso ponto de convergência:
um ponto de concentração ou atenção.

A medida que trabalhar com as técnicas da primeira parte deste livro, notará sua consciência se expandindo e trazendo novas perspectivas para aquilo que previamente considerou experiências comuns. Essa segunda parte é destinada a apoiá-lo nessas novas respostas, começando com o conceito que eu chamo de "convergência".

Se tenho um balão azul numa das mãos e um amarelo na outra, e os junto a fim de que se toquem, ainda terei um balão azul e um amarelo. Mas se começo a misturá-los, que cores obterei? Eu terei azul de um lado, amarelo do outro e uma nova cor – verde – no meio. Essa nova mistura no meio é o que chamo de ponto de convergência.

Dentro de nós, o que somos como um ser eterno encontra a pessoa que está aqui temporariamente. Aqui o Espírito, a emanação de Deus, encontra os seres que conhecemos. Este é o nosso ponto de convergência. Um ponto de concentração ou atenção. O Espírito pode ser convergido dentro de nós de muitas maneiras. Alguém gritando conosco pode mudar nossa convergência, se o Espírito e a mente movem-se a esquerda, podemos ficar irritados e gritar de volta, mas, se eles se movem para a direita, dizemos: "Aha! E vemos os acontecimentos do momento mais claramente e novas idéias surgem, muitas vezes rapidamente".

Uma parte essencial do seu treinamento, como Guerreiro Espiritual, é reconhecer quando isto acontece.

Se pudermos mudar nossa consciência espiritual, poderemos nos mover ao ponto de convergência. Podemos dedicar mais do nosso

tempo à nossa busca espiritual, em vez de apenas reagir ao mundo material. Podemos ficar em paz. Nunca poderemos controlar Deus, mas poderemos nos alinhar e fluir com Sua vontade.

Também não podemos controlar o sol, mas podemos escolher ficar a sombra ou sair com filtro solar e fartura de água.

Se tivermos uma intenção clara em nossa busca espiritual e estivermos lendo material elevado ou meditando nessa intenção, Espírito e mente começarão a convergir. Atingimos um elevado estado de consciência, de conhecimento. Conforme o ponto de convergência muda, nossa percepção – o modo pelo qual vemos o mundo – muda com ele.

Na realidade, estamos olhando para o desconhecido. Quando nossos momentos de convergência terminarem, não nos lembraremos de nada, embora tenhamos percebido naquele momento.(Isto soa como se eu estivesse descrevendo uma senilidade precoce, mas acreditem-me, estou falando sobre o processo espiritual.) Sabemos que algo aconteceu, mas não podemos compor as coisas. Depois, quando retornamos ao estado de consciência elevado, este conhecimento nos retorna e não podemos imaginar como poderíamos tê-lo esquecido.

É fácil dizer: "Alinhe-se com o Espírito" ou "Chegue direto a Deus", mas é difícil fazê-lo com consistência. Nós conseguimos alinhar-nos e, então, nosso ponto de convergência muda. Subitamente voltamos ao nosso

estado habitual. O que temos a fazer é não nos desencorajar, dar a volta por cima e continuar.

Movendo o Ponto Espiritual

Vamos olhar isso de um ponto de vista prático. Você está lendo este livro e, dependendo de sua intenção em relação ao assunto, as palavras poderão convergir seu ponto Espiritual e você poderá começar a se mover, e se isto acontecer muito rápido, poderá entrar no inconsciente e adormecer. Se acontecer mais lentamente, fluirá com ele e, ao fluir, sua percepção do texto deflagrará um jogo completo de experiências secundárias em sua mente. As coisas se tornarão mais claras e entrarão em seu lugar. É claro que isso tem muito pouco a ver com o livro; em lugar disso, tem a ver com o modo como o ponto de convergência está se movendo através do seu corpo.

Com isso ganhará uma perspectiva clara, o que será muito agradável – por um tempo. E aí, seu vizinho fará algum barulho, seus filhos gritarão, ou sua esposa entrará na sala e você cairá nos mesmos velhos padrões, como se nada tivesse mudado. O que aconteceu é que o seu ponto de convergência voltou a seu lugar usual e você viu o mundo da sua perspectiva habitual. É difícil mover o ponto de convergência para fora do lugar normal.

Mover o seu ponto de convergência é como tentar desenhar de olhos fechados: É confuso e parece distorcido no princípio. Necessita prática. E quanto mais pratique, melhor se tornará em mudar. Pode mover seu ponto de convergência a uma consciência superior; e dessa forma poderá ser livre.

Isto nos traz a um dos principais pontos do Guerreiro Espiritual:

> **Não é o que está acontecendo que importa; o que importa é o que você está fazendo a respeito. Por isso o Guerreiro Espiritual diz: "Independente do que isto pareça, ou de minha percepção, usarei tudo para meu avanço, crescimento e elevação".**

Mantendo Nosso Alinhamento

Quando seu ponto de convergência muda e você consegue mantê-lo assim, novas perspectivas se abrem, em consciência e introspecções. Mas se você não o mantém impecavelmente, ele começa a retornar. Não existem fórmulas fáceis para prevenir isso. O Espírito é implacável, não por malícia, mas por intenção.

Quando estamos nos movendo na mesma direção como Espírito (o que poderemos saber, conferindo interiormente com essa parte de nós que está sintonizada a essas coisas), estamos alinhados; quando saímos pela tangente, o Espírito segue sem nós; o Espírito não dá uma parada para nos acomodar. Nós seguimos o Espírito, não o contrário.

Como uma analogia, suponha que você é contratado por uma corporação. E lhe dão uma descrição de função, um título e uma norma comportamental para se manter em linha com a cultura da corporação. Não importa quão bem você se desempenhe em qualquer área, se você não satisfaz a todos os três, estará fora. Poderá se

perguntar: "Porque me demitiram, se eu pus toda essa energia no meu trabalho?" A reposta é que você não estava alinhado com os objetivos da companhia. Você poderia dizer: "Isto não é justo" Eles explicarão: "Não estamos tratando de justiça; estamos tratando do alinhamento para onde estamos nos dirigindo". Acontece o mesmo com o Espírito.

Mover-se a um nível superior de consciência pode ser um tanto desconcertante e desconfortável. É um território pouco familiar. Você pode querer retornar para onde estava. É fácil escorregar de volta, para se sentir seguro, confortável e familiarizado. Acredite se quiser, algumas pessoas chamam isso liberdade. Mas isso tudo não é mais que uma prisão confortável. Retornar quer dizer que você não está lidando e integrando seu alinhamento com o Espírito – que está em contínuo movimento.

Formas Diferentes de Alinhamento

Podemos reconhecer quando estamos ou não alinhados. Fisicamente, não estar alinhado parecerá como tensão; emocionalmente, como incômodo; mentalmente, como resistência. Vamos examinar alguns aspectos do alinhamento.

F*isicamente*: Quando estamos mal humorados, estamos fora de alinhamento conosco mesmos. Você talvez já tenha notado que quando acordamos assim e voltamos para a cama, e tiramos mais uma soneca, podemos mudar nosso humor. O sono permite que você deixe seu corpo e depois retorne direito e alinhado.

E*mocionalmente*: Quando se perceber sendo muito reacionário e impetuoso, falando sem pensar. Se você, simplesmente sentar-se quieto ou praticar uma meditação com respiração, poderá estar de volta ao alinhamento. O velho processo de contar até dez, antes de dizer qualquer coisa é em verdade um simples, mas efetivo modo de realinhar as emoções e a mente. Isto quebra a energia de raiva e nos permite responder à situação, em vez de reagir contra ela.

Tudo a nossa volta pode nos ensinar. A dificuldade está em que, muitas vezes preferimos ser o professor em vez de ser o estudante. Mas só podemos nos tornar o professor depois de aprender, ganhar experiência, e depois demonstrar que aprendemos. Os grandes professores ensinam pelo exemplo.

M*entalmente*: Estar em desalinho no nível mental se mostra de maneiras mais insidiosas e de longa duração. É possível encontrar alinhamento mental, lendo um livro que estimula o intelecto. No entanto podemos ter problemas ao ler algo, e depois o relatarmos como sendo de nossa própria experiência. Isto é viver um ser falso, e este tipo de desalinhamento pode durar muito tempo. Proclamar coisas sem as ter testado e experimentado é viver em ilusão. É como ler um livro de receitas e se intitular um chefe de cozinha.

O mesmo tipo de coisa acontece quando você vive como acha que *poderia ser* ou como *deveria ser* em vez de viver sua própria experiência. Você está, na verdade, se reprimindo; vai se sentir enganado e poderá tentar culpar a outros quando as coisas não saírem correta-

mente. Mas se suas palavras e ações estão realmente em linha, poderá estar certo de que está vivendo sua própria vida, e não a de algum outro.

É fantástico não ter separação entre seu espírito e sua mente, emoções e corpo. Então haverá somente um Espírito entrando em convergência e alinhamento com a energia irreconhecível que chamamos Deus.

Fora de Alinhamento

É muito difícil alcançar um alinhamento perfeito, e muito fácil sair dele. Não devemos nunca dar uma pausa, olhar-nos orgulhosamente e fazer declarações de auto-avaliação como: "Até que enfim, oba, aqui estou eu! Tomou-me um tempão e eu estudei tão duramente". Isto só provoca a queda e, quando isso acontece, é muito desanimador. É duro tentar de novo, quando ainda estamos desgastados pelos primeiros esforços, mas é isto o que o Guerreiro Espiritual deve fazer. Depois de cair de cara mil vezes, poderá ficar tentado a dizer: "Não vou conseguir levantar de novo porque cairei outra vez". Mas terá que se levantar, ainda que seja para evitar que as pessoas venham a pisá-lo.

Às vezes permitimos que outras pessoas nos agitem. Se alguma pessoa, dizendo-se Budista, Muçulmano, Cristão ou Judeu lança suas estruturas de crenças e experiências sobre você, junto com suas dúvidas sobre

sua experiência e _sua_ estrutura de crença, porque isso o aborreceria? A maneira deles se alinharem simplesmente tem um nome diferente. Estamos todos nos esforçando pela mesma coisa: Alinhar-nos com o Espírito, nossa Divindade. Porque nos preocupar com a experiência de outros?

Uma vez decidido a continuar se movendo para frente, você desenvolverá um método para mapear seu progresso. E gradualmente começará a mover-se de onde você conhece para o que não conhece – o desconhecido. E quando o desconhecido se torna conhecido, o irreconhecível torna-se simplesmente o desconhecido. Tudo começa a se mover para perto de você. Tudo vem a você e você segue em direção a tudo. O passado o empurra e o futuro finalmente o puxa para convergência e alinhamento. Podemos visualizá-lo como predestinação, e de certa forma assim é. Mas o tempo que isto demora não é. Eternidades podem parecer momentos, e momentos podem parecer eras de eternidade.

Capítulo 6

Manifestando Seu espírito

Quando definimos "Manifestação"
como "aparecendo fisicamente"
só estamos levando em conta
formas físicas, objetos.
Mas, um sucesso de
manifestação só será completo
se resultar numa mudança de consciência.
Essa mudança de consciência
por outro lado
é a constatação
de que a essência do que procuramos na
forma física está, em realidade, dentro de nós.
"Ter" não significa possuir um objeto físico.
Significa não mais experimentar a necessidade.

A maioria dos leitores deste livro tem a noção básica sobre alimento, abrigo, vestimenta e amor. Entretanto vocês talvez ainda sintam necessidades. Ambicionam muitas coisas – particularmente objetos materiais (um carro, um barco, um estéreo, ou mesmo um bolo de chocolate). Quando obtém o que desejam, a princípio sentem-se ótimos – por alguns minutos, talvez até por alguns dias, estão satisfeitos, pensando que não precisam de mais nada. Mas depois, inevitavelmente você se distancia da coisa que desejou e começa a desejar outra, ainda olhando lá adiante por alguma coisa para preencher suas necessidades. Este ciclo pode se repetir para sempre a não ser que compreenda que quando cobiça alguma coisa ali adiante, você está cobiçando a você mesmo. E nunca poderá se encontrar lá adiante. A coisa que você está atrás – a essência – está em seu interior o tempo todo. E não é preciso deixar o mundo físico para encontrá-la.

O que significa essência? E como ela pode estar em seu interior? Mesmo quando você consome algo (um bolo de chocolate, um carro, ou mesmo uma relacionamento) você só consumiu a *forma*. É como a casca de uma fruta sem a polpa e é por isso que as formas jamais podem satisfazer. O que você está realmente procurando é a polpa, a *essência*, o sentido interior de interinidade e satisfação. Mas enquanto estiver procurando "no exterior", não encontrará a essência. Ela já está "aqui", em seu interior. E é manifestando seu Espírito que você consegue acestar a essência escondida. Somente pela manifestação ela irá se expor e trabalhar em sua vida.

Mas, devemos ser cautelosos de como definimos "manifestação". Quando definimos "manifestação" como "aparecimento físico", só estamos levando em conta as formas físicas, objetos. Mas, um sucesso de manifestação só será completo se resultar numa mudança de consciência. Essa mudança de consciência por outro lado, é a constatação de que a essência do que procuramos na forma física está, em realidade, dentro de nós. "Ter" não significa possuir um objeto físico. Significa não mais experimentar a necessidade.

Abundância é uma forma de Consciência

> **O Dicionário Webster define abundância como quantidade, afluência, riqueza. Mas em termos espirituais, abundância não significa possessão de objetos. Em vez disso, quer dizer acesso à essência do que todas as coisas são. Significa estar em comunhão com essa essência no interior. A verdadeira abundância é a consciência do todo; a satisfação de todas as necessidades (que são menos do que pensamos). Isto é abundância.**

Não um milhão de dólares. Não carros exóticos. Estes são apenas demonstrações de personalidades. Entretanto nós constantemente cobiçamos essas "coisas" como se elas pudessem satisfazer nossas necessidades. Nós ficamos "ricos" – mas ser ricos, opulentos, não é o mesmo que abundantes. Você percebe a diferença?

Quando o ego ou personalidade pensa abundância, vê quantidade. A Alma vê diferente. Ela vê *qualidade*.

Se tiver quinhentas amantes e nenhuma delas o amar genuinamente, não haverá qualquer valor nelas. O que parece abundância é na verdade um vazio. Mas se você tem uma pessoa que está realmente presente, lhe amando e elevando, você tem tudo. Possui tudo em um.

Abundância é, portanto a consciência, não uma relação de materiais. Quando temos abundância, tudo o que precisamos está inteiramente presente. Como chegamos à abundância? Como encontrar essa essência que já possuímos dentro de nós? Os Guerreiros Espirituais encontram o que estão buscando, fazendo. Fazendo inclui tarefas específicas tais como meditação e exercícios espirituais, e finalmente significa, precipitar-se do Espírito para manifestar-se através das emoções, do intelecto e do corpo. Quando temos acesso à essência, podemos compartilhá-la com os outros através da manifestação. Este capítulo o trará um pouco mais próximo dessa meta.

Níveis de Espiritualidade

Uma vez que tenhamos dominado o silenciar, o escutar e a observação, podemos mais facilmente nos elevar em nossa consciência espiritual. O processo de crescimento espiritual e expansão têm freqüentemente sido comparados a escalar uma montanha. Conforme subimos, atingindo um novo nível e nos tornamos seguros, esse se torna a nova base para subirmos ainda mais alto.

Mas, se amedrontado, você se acomoda muito confortavelmente nesta estação base e esquece que sua meta é escalar até o pico, então o Espírito interfere, e então você começa a se sentir como numa armadilha, sufocado, cerceado; e até pode imaginar que está ficando louco, mas essa é a forma do Espírito dirigi-lo a um novo nível.

Naturalmente, sempre há quedas. O Espírito pode até empurrá-lo morro abaixo, para um nível inferior. (Como eu disse no último capítulo, o espírito pode ser implacável!) Você volta um nível abaixo parecendo um bobo. Você diz desajeitado: "Oh! Eu não sei como fazer isso". Embora sendo jogado a um nível abaixo dessa maneira possa ser desencorajador, é assim que Espírito lhe diz que há mais o que aprender neste nível; você não aprendeu tudo completamente na primeira vez. Agora, o desafio é superá-lo e então, mover-se.

Leva um tempo para chegar a uma mestria perfeita, mas a maioria das pessoas é muito impaciente. Não querem se dar tempo para "escutar" o silêncio, se elevar e observar uma situação com neutralidade. Muitas pessoas meditam assim: Sentam-se e se não são tratados como um rei ou rainha pelo Espírito, dentro de cinco minutos, desistem e começam a buscar uma distração. Não é assim que o Guerreiro Espiritual faz.

Claro, que o outro extremo também não funciona, embora eu sinceramente quisesse que sim. Passei existências inteiras, sentado num buraco no chão, sem falar nada, esperando. Mas, na realidade, não é tão difícil assim. Se tivesse havido alguém já desenvolvido espiritualmente que chegasse a mim e dissesse: "olhe

inocente, ficar sentado aí de boca fechada não parece estar fazendo nada de bom. Essa não é uma ação correta. É alguma coisa, e por certo você tem a idéia certa, mas você não está *fazendo* nada com a idéia certa".

O ponto feliz está em algum lugar no meio, aonde assumimos o controle de nossa própria passividade, mas ao mesmo tempo, damos espaço para que o Espírito possa agir.

Lembre-se de que os níveis de espiritualidade descritos acima não são fórmulas mágicas, nem científicas e precisas, como uma reação química. Quando tentamos calcular, manter uma regra sobre as coisas boas na vida nos tornamos rígidos e não permitimos que o bem maior se revele.

Aprenda a ser flexível, a parar de contar e a ter Deus como seu parceiro. Permita que o Espírito se manifeste, mas não em termos de sua ansiedade, sua irritabilidade ou sua consciência de tempo. Os Guerreiros Espirituais abandonam a idéia de tempo e esperam o Espírito pacientemente.

I. Identificação Correta.

Como sabemos que não se precisa de alguma coisa? Como regra geral, se não a usar por seis meses a um ano, poderá largá-la. Simplesmente não usamos as coisas que não têm utilidade para nós. A maioria das pessoas está carregada de coisas que não precisa, que já não têm mais espaço para o novo. Estão tão apegadas ao como alguma

coisa é bonita, ao seu valor sentimental ou a como elas precisam desesperadamente daquilo. Então, vivem em seu desespero, em vez de viverem na abundância do suprimento. O Guerreiro Espiritual, por sua vez, é implacável em abandonar o excesso de bagagem. O Guerreiro Espiritual diz: "Olha, eu sei que é bonita. E daí?".

Devemos nos lembrar que personalidade é forma e, portanto, limitada. E nossa Alma não tem forma. Não é limitada a uma só forma, mas pode funcionar através de qualquer forma.

Nossa grande liberdade, como seres humanos é nossa habilidade de funcionar *através de* alguma coisa em vez de apenas funcionar *dentro* dela. Funcionar através é liberdade.

Como conseguimos isso? Antes de tudo, precisamos ter uma identificação correta. Precisamos saber quem somos. Temos que saber quem é Deus. Precisamos passar tempos em silêncio, em exercícios espirituais criativos (Veja mais sobre isso em a Ferramenta do Guerreiro Espiritual: Exercícios Espirituais, imediatamente depois do Capítulo 7). Devemos estar abertos. Dispostos a viver a vida assim como ela nos vem: Não é vivendo numa boa como ela vem ou numa pior, como ela vem, mas vivendo a *vida* assim como ela vem. Precisamos aprender a nos expandir com ela *seja lá como for*, em vez de nos contrair e rejeitar as mudanças em nossas vidas.

Um exemplo: Conheci um homem que rezava para conseguir um emprego melhor, no entanto este melhor

não apareceu e eventualmente ele perdeu o emprego que tinha. Ficou irritado, não gostou nada, e dizer que ele entrou em contração seria dizer o mínimo. Depois que esteve sem trabalho por algum tempo, um problema que tinha nas costas começou a se curar, quando ficou bem e curado, ele encontrou um novo emprego, muito melhor do que anterior. Só então compreendeu que não poderia conseguir este trabalho melhor, enquanto não estivesse curado de suas costas, e que essas se curaram porque sem emprego ele pode descansar. Perder o primeiro emprego foi uma benção, uma oportunidade de expansão – mas na ocasião ele a havia rejeitado. E essa é uma resposta natural. Em vez de expandir-se, a maioria das pessoas se contrai.

Contraem-se resistindo, tentando empurrar as coisas para fora ou tentando fazê-las desaparecer. Quando não conseguem se livrar, caem em frustração e, na sua forma mais extrema adoecem.

Já tentou alguma vez tirar um pensamento de sua cabeça? Ele o mantém acordado. Você luta contra ele, mas o pensamento sobrevive a você. Quando acorda pela manhã, o pensamento ainda está lá, como uma dor no coração. Para você, parecerá que esteve lutando com ele. Mas, na verdade, o que esteve fazendo foi *odiá-lo*. Por que simplesmente não observa este pensamento? Deixe-o ficar onde está. Apenas diga: "Sabe, você é um velho pensamento nojento e reconheço que você me perturba. E daí? Eu acho que vou dormir assim mesmo".

Os Guerreiros Espirituais assumem o caminho da aceitação e escolhem manifestar coisas novas a seu redor através da meditação, suplantando as tagarelices em suas

mentes. Eles empurram a energia do Espírito para dentro e o pensamento obsessivo não consegue persistir. A energia mais alta o dissolve e dispersa.

II. Imaginação Correta.

Imaginação Correta significa ter uma idéia muito clara e vívida do que você quer que aconteça.

As imagens que você traz na sua mente são mais importantes do que aquelas que você leva na sua carteira, porque elas afetam o que elas retratam e você é responsabilizado por elas.

Em outras palavras, se você carrega imagens negativas, você atrai negatividade. A chave é considerar nossas necessidades de energia à luz do que representam. Isto soa complicado, mas é muito importante. Não só imagine o que você acha que necessita; seja claro sobre de onde realmente vem essa necessidade. Considere a essência do que está se passando. Essa necessidade apoia a intenção da sua vida? Acaso ela apoia o seu movimento para sua completude, para sua alegria, para seu humor, para sua realização? Em vez de dizer: "Eu preciso deste barco, eu preciso dessa casa, eu preciso deste bolo de chocolate", visualize a verdadeira essência da sua necessidade.

Outra vez, o primeiro passo é silêncio, meditação. A intuição começa a aparecer e você reconhece Deus como sua fonte. Eu não estou me referindo ao deus de uma personalidade de ego débil, o deus dos nossos baixos níveis de consciência, mas sim o Deus real.

Uma pergunta muito importante para fazer a si mesmo é: "O que é que Deus está me dizendo sobre essa imagem? Acaso essa imagem me traz ódio, gritaria, tensão, aborrecimento? Acaso isto traz conflito e opinião? Se for assim, provavelmente se pôs contra o que o seu ego quer. Como um Guerreiro Espiritual precisa ter isto muito claro: "Se eu estou com o todo, então não estou tenso ou carente. Eu sei que estou com todas as coisas. Eu não me sinto necessitado ou pressionado. Estou bem situado. Estou em silêncio, em paz. Posso negociar com qualquer coisa que venha no meu caminho e deixar ir. Não estou atado a coisa alguma. Isto é imaginação correta.

III. Sintonia Correta

Sintonizar uma estação de rádio leva tempo, paciência e um ouvido apurado. Temos que aplicar o mesmo cuidado em nossa sintonia espiritual. Nós nos sintonizamos com Espírito através da nossa mente, emoções, imaginação e corpos físicos para conseguir um equilíbrio funcional entre todos eles.

Isto significa sintonizar para que nossas mentes, nossas emoções, nossas imaginações e nossos corpos estejam todos presentes, todos focalizados numa única meta. Então a Alma diz: "Está feito". E a mente diz: "Está

feito". As emoções dizem: "Está feito". E o corpo diz: "Sim" e age.

Quando temos essa sintonia correta, uma energia irresistível flui no subconsciente e se irradia para fora. Outras pessoas sentem essa energia e são atraídas por ela. Isto é sintonia.

As invenções também nos são apresentadas dessa maneira. Uma pessoa pode estar inventando alguma coisa e ir para a cama com um grande entusiasmo por ela. Isto atinge o subconsciente da raça humana e outra pessoa do outro lado do planeta capta isto e começa a inventar a mesma coisa. É por isso que elas começam a brotar espontaneamente por todo lado. Uma vez que uma venha, vai se manifestar no canal que esteja mais aberto. Inventores são pessoas abertas, porque estão curiosos por novos conhecimentos. Nós deveríamos ser como os inventores porque, com essa abertura, podemos praticar a sintonia correta.

É claro que sintonia correta também inclui estar em harmonia com o meio ambiente. Isto significa não contribuir para a poluição, não destruir coisas sem medir as conseqüências. Significa não deixar as coisas numa desordem. Também significa a habilidade de trabalhar com autoridade e trabalhar como uma autoridade, o que significa aceitar suas responsabilidades e seus compromissos. Por exemplo, você assumiu ambas, responsabilidade e autoridade com o trabalho que escolheu: Então *trabalhe*. Mantenha todas as suas ações em sintonia.

IV. Ação Correta: Manifestação Verdadeira

Finalmente você necessitará de uma ação correta. Ação correta significa o desejo de fazer seja lá o que for necessário – fisicamente, emocionalmente, mentalmente – para fazer tudo acontecer. Os Guerreiros Espirituais se manifestam através de ações corretas, porque sua intenção verdadeira é o crescimento espiritual, expansão e revelação. Tudo que vier a mais é um bônus a ser desfrutado, para ser participado, mas nunca ser apanhado por elas. Haja como um Guerreiro Espiritual, e você começará a manifestar os frutos do seu progresso espiritual em tudo o que fizer.

> **Nós manifestamos, sem tentar atrair para nós, porém expressando *para fora* de nós: Não tomando, mas dando. Ao compartilhar essa essência na sua Alma, as coisas genuinamente boas vêm até nós automaticamente – você não precisa manipular, jogar jogos, se opor a alguém ou mentir para eles. A manifestação começa, e as pessoas são atraídas por ela.**

Ação correta não significa que as coisas cairão do céu para você. Precisará trabalhar por elas – trabalhar para crescer, trabalhar para expandir, trabalhar para a revelação seguinte. Muitas pessoas não se movem um palmo, sem serem pagas por isso. Elas estão atadas. Mas o Guerreiro Espiritual diz: "Estou fazendo isso para crescer, para expandir. Estou tomando mais responsabilidades não por mais dinheiro, mas para um

maior crescimento, habilidade, e conhecimento". Com essa atitude, você não pode ser parado. Este é o modo como você atinge os portões do Céu.

Não podemos assumir que a vida vai tomar conta de nós. Isto é tomar uma posição. As pessoas que se prendem a uma posição estão congeladas. Estão algemadas a suas necessidades, suas ansiedades e seus desejos de gratificação. Se insistir na suposição de que alguém deverá fazer algo por você, você se acorrentou. E você vai querer essas correntes, no seu café da manhã, almoço e jantar, por toda sua vida? Os Guerreiros Espirituais não caem nessa armadilha de fazer seus prazeres e segurança dependerem de outras pessoas. O Guerreiro Espiritual busca a liberdade.

Nunca esqueça de que somos mais do que fazemos. Somos mais do que qualquer coisa que ensinamos. Somos mais do que dizemos. Somos mais do que podemos jamais expressar. Tenha sempre em sua mente que o bem maior prevalecerá, e a sua principal tarefa é simplesmente cooperar com isto. É irônico, mas essa é a chave para estar realmente em controle – cooperação.

Alinhando as Quatro Ações Corretas com o Espírito

Quando nos encontramos fora de equilíbrio ou desligados do Divino, é sempre porque estamos nos bloqueando. Tão difícil quanto seja acreditar, mas ninguém mais está bloqueando você! Se apenas se sentar e observar o que o está bloqueando, perceberá que isto é sua criação. Então estará apto a retornar para dentro da neutralidade amorosa.

Observe a si mesmo, identifique tudo que não é parte de você. Então seja implacável, deixando essas coisas irem, simplesmente por não mais participar delas. Libere-as e dispense-as. O que é que restará? A Alma, Você.

Com identificação correta, imaginação correta, sintonia correta, e ação correta, reconheceremos a essência do que buscamos; precipitamos essa energia e a manifestamos no que fazemos. Reconhecemos e abraçamos nossa abundância, mantendo-nos sempre abertos para o bem maior.

Falar sobre isso é simples. Mas requer prática para dominá-lo. O Guerreiro Espiritual sempre retorna aos mesmos princípios básicos.

Recupere o território interior que abandonou por aquilo que não era você. Estabeleça sua meta e então a persiga implacavelmente. Você poderá tentar manifestar-se através do Espírito 500 vezes e falhar. Mas, e que tal se quando chegar ao número 501 tudo se encaixar no lugar? Você se sentirá aborrecido de ter feito tal esforço? Talvez, se você retornar à velha definição de manifestação, que o fecha dentro de sua forma física e o faz prisioneiro da *matéria*. É sua escolha.

Quando finalmente fizer o que funciona, olhará para todas as coisas boas da sua vida e dirá: "Uau, olha tudo o que está acontecendo, e eu não fiz nada". Mas fez: Os anos de bons e sólidos exercícios no Espírito – a correta identificação, imaginação, sintonia e ação – o levaram a essa essência dentro de você. Isso não aconteceu por

acaso. Pois é muito difícil alinhar-se acidentalmente com as quatro ações corretas no espírito.

Capítulo 7

Movendo do Desconhecido Para o Irreconhecível

A mente pára
no limite da mente;
as emoções param
no limite das emoções;
a imaginação pára
no limite da imaginação.
Isto pode parecer óbvio,
mas, é interessante como muita gente
pensa que pode usar suas emoções
para resolver problemas não emocionais
e que pode usar suas mentes
para encontrar Deus.

Muitos de vocês lendo este livro, esperam chegar a uma consciência de Deus mais profunda. Vocês têm noções preconcebidas de como a Divindade parece ser. Mas, a realidade de Deus não pode ser aprendida através de estudo. A única maneira pela qual se pode conhecer Deus é através de uma experiência no seu interior. E, quando finalmente encontrar Deus, eu posso garantir que Ele não estará flutuando no ar dizendo: "Oi, oi." Deus não é um fenômeno. Deus é Deus. Os Guerreiros Espirituais sabem que eles nunca conhecerão Deus da mesma forma como compreendem pensamentos ou fatos, porque Deus está no irreconhecível.

Existem três categorias de conhecimento: Primeiro o que se conhece – o conhecido; Segundo, o que não se conhece, mas se poderá conhecer – o desconhecido; e terceiro o que nunca se conhecerá – o irreconhecível.

O conhecido é o que está *aqui*, o que é visível; eu chamo a isso realidade funcional ou evidência empírica. Essa é a base na qual toda a história, toda a mitologia se baseiam. É também a base de todos os acontecimentos externos a nossas vidas. Todos nós temos um imenso cabedal de conhecimento a respeito do mundo conhecido. Mas este conhecimento, na sua maioria, não se refere às coisas do Espírito.

Você poderia pensar, porque sabemos exatamente o que é certo e apropriado, conseguiríamos viver com retidão, uma vida espiritualizada em ambiente familiar e confortável. Mas, surpreendentemente – usamos nosso conhecimento do que é certo e apropriado para nos corromper. Comemos comidas que sabemos nos

trarão problemas cardíacos (ou pior). Dizemos coisas para nossos maridos, esposas ou seres queridos que sabemos resultarão em discussão.

Todos sabemos o que fazer para viver melhor e mais saudavelmente, mas não fazemos!

O desconhecido, por outro lado, é território pouco familiar e estranho. É cheio de promessas, cheio de esperanças e, ao mesmo tempo, quase aterrorizante, uma vez que temos medo de vagar ao léu. Quando entramos no desconhecido, estamos entrando em nossa própria ignorância e, assim, só podemos progredir um passo de cada vez.

É tão importante reconhecer claramente onde nosso conhecimento termina e nossa ignorância começa. Como poderemos aprender se nem admitimos que precisamos aprender? Ensinar aos outros, o que nós mesmos não sabemos bem é trabalho perigoso e destrutivo. Isto nos impede de avançar e, às vezes, interpõe obstáculos gigantescos no caminho dos outros.

Os Guerreiros Espirituais não podem alcançar sua meta, agindo como pedras no caminho dos outros; eles sabem que se atrapalham outros nunca avançarão.

Lembre-se que a busca de Deus, não é uma corrida até uma linha de chegada.

Para o irreconhecível pode-se dizer: "Deus é irreconhecível, mas eu conheço Deus". Como é que isso pode ser verdade? Como uma pessoa reconhece Deus? A resposta é: Do melhor modo que puder.

Algumas pessoas se apegam ao que sabem de Deus e, imediatamente começam a pregá-lo para conseguir

que mais pessoas sigam numa mesma direção. Isto dá a ilusão de que Deus é uma qualidade *conhecida*. O resultado é que as pessoas param de buscar interiormente, pensando que, como muitas pessoas estão seguindo um caminho específico, este deverá estar certo. Mas isto é uma falácia. Nada no mundo pode livrar-nos da responsabilidade pessoal de buscar a verdade. Como pode uma questão tão nobre como a religião colocar-nos em tamanho problema? Porque constantemente confundimos o que conhecemos ou pensamos que conhecemos, com a *verdade*.

O Guerreiro Espiritual tem que ser capaz de discernir a diferença.

Os lados Esquerdo e Direito do Espírito.

A informação que se segue pode parecer bastante abstrata. Está bem se não entender inteiramente. Basta permitir que sua sabedoria interior a absorva. Siga refletindo sobre os tópicos sugeridos aqui. Você verá sua compreensão aprofundar-se mais e mais, conforme progredir no caminho do Guerreiro Espiritual.

Alinhamento não acontece no conhecido, porque no mundo cotidiano tangível não existe algo como a perfeição. Todos queremos ser o primeiro e ser o primeiro não é alinhamento. Os Guerreiros Espirituais são basicamente indiferentes quanto a seu *lugar* no mundo. Estão contentes onde estiverem e dizem: "A posição em que estou é a melhor posição para o meu aprendizado, meu crescimento e minha expansão". Também não podemos

nos alinhar no desconhecido, a área de nossa escuridão e ignorância.

Somente do irreconhecível vem o alinhamento espiritual para todos nós, neste planeta. Nossa intenção, como Guerreiros Espirituais, é conseguir alinhamento. E como isto acontece? Não em saber, mas em se *conscientizar*. Entramos em consciência no irreconhecível. Mas, como podemos tomar conhecimento disto? Entrando em alinhamento com ele.

Nos lados esquerdo e direito do Espírito, encontramos conhecido e desconhecido. A lista seguinte separa, grosseiramente, as qualidades associadas com estes dois lados do espírito. Lembre-se que ambos os lados são necessários para manter o equilíbrio do Espírito.

Aspectos dos lados Esquerdo e Direito

Lado Esquerdo	*Lado Direito*
Feminino	Masculino
Escuro	Claro
Passivo	Ativo
Macio	Duro
Intuitivo	Lógico
Emocional	Intelectual
Criativo	Destrutivo
Natural	Sintético
Centrado na Terra	Centrado no Espírito
Abstrato	Tangível
Caminho distante de Deus	Caminho em direção a Deus

Apenas através do lado direito você poderá ir para o irreconhecível e alinhar-se com ele. Se for para o lado esquerdo você entra num pantanal de universos em sua consciência que o derrubarão. O lado esquerdo é Espírito indefinido e amorfo. É o que tem sido relatado como um inferno. Você reconhecerá o lado esquerdo porque ele requer poder e força. Poder e força são energia desperdiçada. Mas no lado direito são potência e resistência. O Guerreiro Espiritual impecavelmente escolhe essas qualidades mais tranqüilas, mais compostas. Poder e força se desgastam em um instante, mas potência e resistência duram para sempre. (Veja no próximo capítulo mais sobre lados esquerdo e direito da consciência)

Insegurança e a Ilusão de Conforto

Não é fácil viver neste planeta, simplesmente porque você tem que continuar vivendo aqui e vivendo aqui. E uma parte de você diz: "estou cansado". Só Deus pode liberá-lo, refrescá-lo. Mas para ganhar a liberdade, terá que primeiro se render ao irreconhecível que é o Espírito.

As pessoas querem aproximar-se do irreconhecível à sua própria maneira, e esta intenção de seu ego desloca sua consciência do alinhamento em direção ao lado esquerdo. Elas permanecem aprisionadas à Terra e podem passar eternidades vagando nas ilusões de sua própria consciência. Estão suspensas ali, totalmente fechadas a influências superiores. É fácil ser apanhado deste modo porque é uma armadilha muito *confortáve*l.

O lado esquerdo manterá você lutando porque é muito ilusório.

Estar no lado esquerdo parece não requerer esforço, mas não se engane. A nossa indisposição para nos mover, nossa indisposição para mudar e nossa indisposição para crescer são constantemente interrompidas por sentimentos de insegurança, depressão, desespero – que se pudéssemos entendê-los corretamente veríamos que estão nos pressionando para mudar, para descobrir o verdadeiro alinhamento. E quando este alinhamento acontece e, subitamente escapamos da armadilha, gritamos com surpresa: "Oh meu Deus, estou vivo, eu quero estar vivo!".

Aproximando-se da Consciência.

A divisão entre os dois lados do Espírito é muito delicada, pode levar anos de experiência para aprender a reconhecer as energias sutis emanadas dos dois lados. E muitas pessoas se recusam a escutar o Espírito por causa dos seus vícios: físicos, mentais ou emocionais.

O vício é uma maneira de fechar-se no lado esquerdo da consciência e bloquear a possibilidade de movimento. Imperfeição é parte do ser humano e nenhum de nós está completamente aberto para o movimento do Espírito. Mas o Guerreiro Espiritual deve manter-se numa posição de não julgamento. Se estamos num barco de idiotas, vamos ao menos estar certos de continuar velejando.

Para fazer o barco velejar mais suave, faça a você mesmo um grande favor: Pare de ser uma criança malcriada e transforme essa malcriação na prontidão

do Guerreiro. Malcriação é energia do lado esquerdo. Carências e vícios são energias do lado esquerdo. Use-as como degrau de preparação em direção a algo novo. Comece a mudar os padrões neurológicos e fisiológicos que já discutimos antes. Veja onde as energias de alinhamento estão entrando. Essas energias não obedecem a qualquer regra; está em você usá-las para avançar em sua intenção espiritual.

Alinhar-se com o Espírito envolve desapego ao mundo; mas isto não quer dizer odiar o mundo. A alegria do alinhamento flui em tudo que você faz, incluindo os aspectos mais mundanos da sua vida diária. Quão poucas pessoas realizam que é realmente mais fácil viver em alinhamento através do lado direito, amando, cuidando e compartilhando; então automaticamente atingirá a outros. Não tem que buscá-los ou quebrar a cabeça, descobrindo como ajudá-los. Simplesmente acontece.

Isto não quer dizer que alinhamento com o Espírito não é um desafio permanente. Mas, lembre-se, sua intenção estabelece sua direção e, enquanto estiver indo em direção de sua intenção, estará fazendo tudo que precisa. Não há necessidade de achar justificativas, de pedir desculpas, faça somente aquilo que puder.

Tem sido dito pelo Espírito que nenhuma Alma se perderá. Isto não significa quanto tempo você levará para chegar lá. Essas são questões a se ponderar. Observe-se; veja o que o coloca no lado esquerdo e o que o coloca no brilho do lado direito.

Constantemente perguntamos *como* e *por quê*, mas não paramos tempo suficiente para escutar a resposta. A res-

posta está dentro de nós. Na verdade sempre esteve lá, há tanto tempo que não a reconhecemos, porque já se tornou familiar. O alinhamento nos ajuda a encontrar todas as respostas esquecidas. Quando alinhado com o Espírito, você não fica com informação, mas sim com clareza.

Conhecer Fazendo.

A essa altura você sabe que ser um Guerreiro Espiritual significa colocar, para seu bom uso, tudo que aparecer no seu caminho. Você pode usar tudo na sua vida para desenvolver sua consciência e o lado esquerdo pode ser usado como um marco mostrando onde não ir. Se virar as costas para a escuridão do lado esquerdo, ambos os lados se abrirão para você. Então, poderá seguir em frente como um Guerreiro Espiritual e, de alguma forma, o irreconhecível o envolverá – não como um pensamento ou um sentimento, mas simplesmente como o que é.

Quando saímos de um quarto escuro para a claridade de um dia ensolarado, temos que proteger nossos olhos até que se ajustem à luz. O Espírito é como essa luz. Você se dirige para o Espírito, mas só pode chegar até onde suporta seu brilho. Então, precisa se adaptar e se alinhar com a claridade e se preencher com ela, de modo que possa mover-se para o próximo nível de luminosidade.

Quando ficar muito luminoso, será tentado a afastar-se da luz, mas isto só o levará ao desespero, angustia e sofrimento. Eu estive lá muitas e muitas vezes. E sei que muitos de vocês que estão lendo, também já estiverem lá.

A única maneira de evitar desespero é olhar frente a frente a luz, não importando o quanto seus olhos doam.

Não podemos aproximar-nos do irreconhecível pela mente, porque a mente pára no limite da mente; as emoções param nos limites das emoções; a imaginação pára no limite da imaginação. Isto pode parecer óbvio, mas, é interessante como quantas pessoas pensam que podem usar suas emoções para resolver problemas não emocionais, e que podem usar suas mentes para encontrar Deus.

Estes elementos de consciência são apenas ferramentas. Ferramentas necessitam de uma mão para fazer o trabalho corretamente. E essa mão precisa ser amorosa.

Imagine, por um momento, um enorme quadro pendurado num corredor estreito. Só se pode ver um pedaço de cada vez. Conforme muda seu olhar, a parte que está vendo é conhecida e o resto da pintura é desconhecida. Você nunca verá a pintura inteiramente. Assim é o irreconhecível. Então você o conhece intimamente em fragmentos. Da mesma forma, o Espírito, o irreconhecível, de certa forma torna-se *conhecido* para você, ainda que a sua totalidade permaneça, para sempre, irreconhecível.

O Guerreiro Espiritual atua experimentando. Quando você tiver experiência com Deus, perceberá que Deus é existência, e que na realidade, você não vive Deus tanto quanto Deus vive você.

Se olhar num mapa rodoviário como chegar de Nova York a Jasper, Canadá, verá uma série de marcas num pedaço de papel. Jasper é o desconhecido para você. Pode ficar sentado olhando este mapa para sempre,

mas ele nunca o levará fisicamente para lá. Mas uma vez que entre em seu carro e dirija, o mapa se tornará um ponto de referência do que realmente existe. E vendo que realmente está lá, permite avaliar a acuidade da informação no mapa. Depois que estiver no território e experimentado por você mesmo, verá como tudo se encaixa. Confiará o suficiente no mapa para dá-lo a outra pessoa e dizer: "Isto pode levá-lo lá". Os Guerreiros Espirituais seguem o mapa até o seu limite extremo, testando e experimentando por eles mesmos.

Portanto lembre-se de que o que foi escrito aqui é desconhecido para você e você não pode confiar no desconhecido. Poderá ter uma espécie de fé, de esperança, de crença, mas não pode ainda acreditar até fazer e ver que funciona. Como os Guerreiros Espirituais estão sempre buscando desafios que os levem ao próximo nível de poder e consciência, conhecer a si mesmo e confiar em si mesmo é essencial, porque estará entrando em dimensões em que você será o único ponto de referência.

Mantendo a Consciência

Se praticar o trabalho interior de meditação, contemplação, orações e exercícios espirituais, tudo isso se tornará gradualmente familiar, e o modo de ser do Guerreiro Espiritual se tornará sua segunda natureza.

Alinhe-se, treinando sua atenção na sua intenção; a convergência mudará a seu tempo. Mas lembre-se sempre, você uma vez caiu no sono. Não se iluda – poderá adormecer de novo. Se a consciência não é mantida, poderá perder o alinhamento e, então perderá

sua percepção da presença de Deus. Sentirá um clamor em seu interior, uma solidão mesmo que esteja com pessoas; se sentirá alienado e separado, como se não fosse parte do que está acontecendo.

Mas, você não pode ficar permanentemente alienado e separado do que reside dentro de você. Realinhe-se olhando para seu interior e se amando. Então ame a Deus e ame a seu vizinho. Isto, por si mesmo é o maior alinhamento.

Ferramenta do Guerreiro espiritual Exercícios Espirituais

Exercícios Espirituais (e.e) são destinados a nos ajudar a vencer as ilusões dos níveis inferiores e mover-nos para uma maior consciência da Alma. Fazer e.e são uma técnica ativa de contornar a mente e emoções, usando um tom espiritual para conectá-lo com a energia que flui de Deus.

O único modo errado de fazer os e.e é não fazê-los. Assim, não existem regras, rituais ou posturas necessárias para começar sua prática. E.e são um ato do coração em que a postura é a de devoção e a clara intenção de conhecer o Espírito e Deus da maneira mais elevada.

Tendo dito isto, para aquelas pessoas que gostariam de ter algum tipo de metodologia para começar os e.e, aqui está um procedimento passo a passo, como sugestão para fazê-los durante quinze minutos.

1. Encontrar um lugar tranqüilo com luz fraca e uma cadeira confortável para sentar-se. É melhor não ouvir música enquanto faz os e.e.

2. Sente-se ereto e feche os olhos.

3. Diga uma prece breve pedindo pela luz do Espírito Santo, para o bem maior e peça proteção e guia durante os exercícios.

4. Cante o Hu (pronuncie RRiu) ou o Ani-Hu (Anai-RRiu) que são os nomes sagrados de Deus. É preferível fazê-lo em silêncio.

5. Enquanto canta, focalize sua atenção na área próxima ao centro da cabeça, diretamente atrás da sua testa. É neste lugar que a Alma está assentada e a Sua energia se acumula.

6. Depois que tiver cantado por quinze minutos, pare e ouça o seu interior. Você estará escutando a corrente sonora, o som da vibração de Deus, que é muito sutil. Poderá ouvi-la da primeira vez ou levar anos de prática para que isto aconteça. É algo muito individual.

7. Se perceber sua mente divagando e perder o foco de escutar, poderá focalizar a mente, cantando outra vez.

8. Depois de cinco minutos de escutar, poderá tanto continuar a escutar e olhar para o seu interior ou voltar a cantar novamente. O tempo é aproximado. A idéia é despender tempos semelhantes nos e.e de cantar e de escutar.

9. Se vir a cor púrpura vindo do lado direito ou no centro da sua cabeça, você pode se permitir seguí-la intimamente, porque ela é uma forma que a energia toma da mais alta fonte de luz e som, quando está despertando as pessoas para uma conscientização da sua Alma. Isto é conhecido como a Consciência do Viajante Místico. Se a cor está vindo do lado esquerdo, aconselhamos a não seguí-la porque, várias vezes é uma influência negativa (tudo isso se aplica para ver internamente.)

10. Depois de mais ou menos cinco minutos, poderá abrir os olhos. Pode querer sacudir os dedos das mãos e pés para trazer a energia de volta a seu corpo físico.

Então termine sua sessão de quinze minutos de e.e. Através da prática diária, poderá gradualmente ampliar este período até chegar às recomendadas duas horas por dia. Para períodos mais longos de e.e ,você pode expandir o tempo, cantando e ouvindo cada quinze minutos. Por exemplo, em uma hora de e.e poderá cantar por quinze minutos, ouvir por quinze minutos e, então repetir o ciclo de cantar e ouvir uma vez mais.

Tudo acima são orientações e é importante lembrar que a única maneira errada de fazer e.e é não

fazê-los. Portanto poderá experimentar, por si mesmo como fazer, usando o que funcionar, no tempo particularmente seu, sem se atar a qualquer forma restritiva. E, novamente o foco é fazer os e.e. com tanto amor e devoção a Deus, quanto conseguir.

Capítulo 8

Interligando os Lados Direito e Esquerdo da Consciência

O propósito dessa discussão
não é falar sobre a separação
entre os lados esquerdo e direito,
mas lhe trazer à unidade do lado em que você se encontra.
Então caminhará pela linha automaticamente
porque verá o valor da direita
e o valor da esquerda
A Alma é ambas.

No capítulo seis, eu comparo o processo de crescimento e expansão espirituais a subir uma montanha. Assim que alcançamos cada novo nível, somos testados antes que possamos subir ao nível seguinte. O esforço para manter o equilíbrio dos lados direito e esquerdo do Espírito é o modo como somos testados. As qualidades passivas ou negativas do lado esquerdo nos testam para ver se o que fazemos é realmente o que professamos; elas testam se nossa casa espiritual está construída na rocha ou na areia.

Toda vez que tiver tomado uma decisão de fazer algo, desde fazer uma dieta a fazer exercícios espirituais todo dia, o poder negativo virá e o desafiará a demonstrar o quanto você quer dizer com isso. De uma certa forma, o lado esquerdo representa o advogado do diabo dentro de nós. Para os Guerreiros Espirituais, os seus testes, dúvidas, atrasos são essenciais, porque nos mostram onde estamos indo; eles nos ajudam a definir nossa intenção e nos fazem trabalhar para isso. É por essa razão que se deve manter contato com ambos, esquerdo e direito, de modo a ser espiritualmente completo. Negar um ou outro é negar parte de você mesmo.

Mas, os Guerreiros Espirituais não devem seguir o caminho da esquerda. Uma metáfora sobre isto é o bezerro de ouro do tempo de Moisés, onde aos pés do Monte Sinai, foi idolatrado, mesmo sendo um falso ídolo.

O caminho da esquerda entra nos ritos da fertilidade e acaba sendo chamada feitiçaria, wicca ou magia branca. Essa se torna magia negra quando a forma masculina tenta assumir outra vez, e suprimir o que disse que a

forma feminina fez a ele. E, assim temos a batalha dos sexos, macho contra fêmea.

Macho e Fêmea

Algumas pessoas sentem que está faltando um elo de ligação em suas vidas, dificultando seu alinhamento, impedindo-os de se moverem adiante de maneira mais vigorosa. O homem sente que não pode entrar em alinhamento até conseguir uma relação perfeita com uma mulher. A mulher sente que estará incompleta até que tenha uma relação perfeita com um homem. Nós, seres humanos tentamos constantemente substituir relacionamentos entre os pares homem-mulher pelos relacionamentos que estamos realmente desejando – o relacionamento com Deus.

Tem existido poucos ensinamentos declarando que o homem consegue sua identidade, através do lado direito e em Deus. Quantos ensinamentos se atrevem a dizer para as mulheres: "Não se aproxime do homem porque você o derrubará. Ele quer ter sexo para poder conhecer a si próprio através do seu corpo. Se aceitá-lo, todas as dúvidas, medos e preocupações dele parecerão okei".

Pode ser mais difícil, sendo uma forma feminina porque – é preciso compreender como isto está sendo dito, para não ser tomado como uma ofensa – a fêmea tem sempre se inclinado para o lado esquerdo da consciência. Através de séculos de ensinamentos tradicionais de mãe para filha, portanto as dimensões da energia do lado esquerdo têm realmente se desenvolvido.

Os homens são fascinados pela energia do seu lado esquerdo, porque algumas vezes o seu próprio lado direito, torna-se muito enfadonho. Em vez de voltarem-se para a consciência superior do lado direito, os homens procuram por um membro do gênero feminino. Conforme eles se aproximam mais e mais dela, fazendo-lhe a corte, tendem a perder a identidade do campo de energia do lado direito.

Os homens conhecem sua identidade apenas através da mulher ou da energia do lado esquerdo. E assim acontece a queda do homem da consciência espiritual para a material. Ele cai e é capturado pela mulher que, então, se torna sua salvadora. Ele aprende sua identidade através do feminino, ou da energia do campo esquerdo.

Percebendo que caiu, ele não está bem consigo mesmo, então novamente quer sexo, e escorrega para o lado esquerdo. Em vez de encontrar a validação que deseja, ele produz crianças, e diz: "Oh veja como são maravilhosas essas crianças, e são minhas". E ele tenta colocá-las no lado direito, mas sua esposa não permite. Porque? Porque elas são suas crianças. Elas saíram do seu corpo. O que mais fez ele exceto usar seu pênis? Isto soa rude, mas acaso pode ser feito de outra maneira?

Se olhar a sociedade através dos tempos, poderá observar isto muito claramente. Para atingir sua identidade, os homens olharam para a forma feminina com sua delicadeza, a julgaram e compararam com sua própria rudeza e grosseria. Entretanto, a grosseria do homem é simplesmente uma rebelião contra a sua própria forma feminina. Mas ele não precisa rebelar-se. Tudo o que pre-

cisaria fazer seria seguir seu caminho. Nunca ninguém lhe disse isso. Apenas lhe falaram sobre medo da morte e de ir para o inferno. Assim, a identidade do homem, como um ser espiritual e sexual dentro do campo de energia que é o corpo, perdeu-se para ele, e ele não sabe como recuperá-la. Promiscuamente "ele fornica o mundo" com a esperança de encontrar alguém que lhe diga: "Você é isso".

É basicamente a mesma coisa com as mulheres: O modo como nossa sociedade funciona, a mulher ambiciona atingir a energia do lado esquerdo através de um homem. Mas as mulheres têm que atravessar o lado direito e conseguir a energia, trazê-la de volta, equilibrá-la e, então se elevar. Os homens têm que ir através da energia do lado direito trazê-la de volta e, então se elevar.

Isto não é um assunto popular. As pessoas usarão seus egos para duvidar ou negar estes fatos. Mas isto não muda nada. Em essência, você estará lidando sempre com o seguinte: O que está fazendo com a sua energia? Você pode estar na energia do lado esquerdo e ser a unidade consigo mesmo, e tão logo consiga a unidade, entrará na plenitude do Espírito.

Seja Inteiro com Você Mesmo

Encontrei muitas pessoas rezando desesperadamente para que um homem ou uma mulher apareçam – geralmente um homem rico e bonito ou uma mulher rica e linda. Estão tão seguros de que essa pessoa é o que precisam que nunca param para se perguntar do que é que eles realmente precisam e de onde vem este desejo.

Eu lhes digo: É muito mais apropriado rezar por sua iluminação, para ver Deus, ser preenchido com o Espírito Santo e andar na Luz de Deus; uma vez que a felicidade verdadeira, a verdadeira abundância vem de Deus e não dos seres humanos.

O Guerreiro espiritual, sem rejeitar o outro sexo, reconhece que cada Alma tem em si mesma todos os elementos de completude. Nenhuma outra pessoa pode nos dar a perfeita totalidade que vem de Deus. Como é difícil aceitar este fato!

Facilmente nos fazemos emocional e até espiritualmente dependentes de outra pessoa, incluindo (e especialmente) aqueles que mais amamos.

A União com Deus, requer uma certa solidão, e isso pode ser assustador. Requer *trabalho* para ser completo em si mesmo, para buscar sua energia e amor em Deus, em lugar de buscá-los em relacionamentos.

Apenas quando ambos, homem e mulher são inteiros espiritualmente é que estão aptos a viver na alegria e, genuinamente sustentar um ao outro. Apenas quando cada membro do relacionamento se responsabilizar por seus próprios relacionamentos com Deus, poderá encontrar a verdadeira relação que Deus pretende que homem e mulher mantenham.

Acaso isto significa que homem e mulher não podem crescer espiritualmente juntos? Em absoluto. No entanto mesmo quando um homem e uma mulher fazem essa jornada juntos, devem fazê-la *separadamente* ao mesmo tempo. Um não pode carregar o outro. Cada um é uma

Alma e cada um precisa estar preparado para estar só com Deus.

Equilíbrio e Unicidade

O Guerreiro Espiritual anda abertamente, aprendendo com ambos os lados direito e esquerdo. Aprendemos sobre negatividade do lado esquerdo, sem ter que entrar neste reino para isso. Aprendemos sobre o lado direito sem cairmos no papel de justiceiros e vingadores. Andamos em ambos os lados deste estreito caminho - e este é um caminho estreito.

O propósito deste dialogo não seria falar sobre a separação entre os lados esquerdo e direito, mas trazê-lo à unicidade do lado em que você está. Para que possa caminhar nessa linha automaticamente, vendo a direita e seu valor, e vendo a esquerda e seu valor. Pois a Alma é ambas.

Alinhamos nosso Espírito em ambos os lados. Quando ambos estão balanceados, há um perfeito equilíbrio; como em uma bateria, onde as polaridades positiva e negativa estão igualadas. Se inclinar muito para qualquer dos lados, perderá este equilíbrio. Reze a partir do Centro do Espírito.

Estude seus sentimentos, pensamentos, convicções e suas atitudes. Os grandes mestres disseram: "Conheça-te a ti mesmo". E "Seja verdadeiro para consigo mesmo".

Saber o que você é e ser verdadeiro a isto é o degrau fundamental para a realidade. Mas, como pode entrar na realidade se você está vivendo em fantasia? Saiba que

ambas as forças sustentam poder. A fêmea não é necessariamente fraqueza. O macho não é necessariamente força, e cada um de nós contém elementos de ambos.

A Alma é tanto macho quanto fêmea, ou nenhuma delas, seja qual for a forma como queira ver isso. De fato, a Alma é muito mais que ambos ou nenhum. É parte da Divindade. Portanto, também é: rocha, árvore, formiga, prego, água, nuvem, neve, chuva, etc., não em sua forma física, mas em sua essência.

Portanto, ficar fixado em macho ou fêmea é uma loucura. Afaste-se de qualquer coisa que sugira: "Eu não posso encontrar Deus até que – tenha uma esposa, até que tenha um marido, até que tenha filhos, até que meus filhos cresçam, até minha próxima vida, até que eu seja uma pessoa diferente - e assim por diante". Deus é para cada um de nós, agora mesmo, como somos.

É necessário aceitar os lados esquerdo e direito pelo que eles são e, ao mesmo tempo, integrá-los. E então, estaremos constantemente tentando nos equilibrar.

Se sua intenção for despertar, precisará equilibrar a energia do macho e da fêmea, dos lados direito e esquerdo de sua Alma. Não existe uma maneira perfeita ou permanente de se fazer isto. Todos caímos, e sempre cairemos, enquanto tivermos um corpo físico. Mas, e daí? Quantas vezes você cai não é importante, o que importa é quão rápido conseguirá se recompor.

O Segredo do Guerreiro Espiritual: Soltar

Se quiser mudar alguma coisa ou alguém, mude-os em seu interior. Dentro de você é o único lugar onde poderá mudar alguma coisa. É aí que tudo vive. Você carrega o mundo inteiro consigo onde quer que vá. Uma fábula budista bem conhecida ilustra lindamente essa verdade.

Dois monges aproximam-se de um rio com forte correnteza, onde uma linda mulher estava parada incapaz de atravestar. Os monges haviam feito voto de não tocar em mulheres, mas assim mesmo um deles levantou-a e a carregou através do rio, colocando-a no chão na outra margem. O outro monge ficou perturbado com isso, mas não disse nada. A sua perturbação cresceu e, depois de três dias ele expressou seu desconforto ao primeiro monge: "Nós fizemos votos de não tocar em mulheres e você carregou aquela mulher através do rio". O monge escutou e ao final, calmamente replicou: "Eu a carreguei através do rio e a deixei lá. Você a vem carregando durante três dias".

De tempos em tempos você pode se sentir enraivecido com pessoas que o perturbaram no passado. Algumas delas podem ter morrido, outras você pro-

vavelmente nunca mais verá; e outras ainda você diz que perdoou. O conflito terminou; a luta acabou; mas ainda está ecoando em você. Você está carregando essas perturbações em seu interior, e mantendo-as vivas com sua energia.

O Guerreiro Espiritual aprende a soltar. Apenas deixar ir.

Capítulo 9

Afirmando o Espírito

Nos mundos do Espírito não há tempo.
Entretanto, neste mundo,
tempo é um bem precioso.
Este mundo físico é um trampolim para
dentro da consciência superior.
Nossos corpos, mentes, emoções, inconsciente e Alma
juntam-se num mesmo lugar,
dando-nos a melhor oportunidade no universo
para crescimento e elevação.

O mais difícil de ser um Guerreiro Espiritual é confrontar a si mesmo. Será nestes momentos, quando estiver livre das confusões do mundo físico que terá a maior oportunidade de elevação. Aproveite toda a oportunidade que tiver, porque você viverá neste mundo, casará, terá filhos, e passará sua vida escravizado aos pagamentos de carros, pagamentos de casa, trabalhará oito horas por dia e morrerá – e não poderá levar nada disso consigo.

A única coisa que poderá levar – que viverá e nunca morrerá - será a Alma.

Como foi dito muitas vezes neste livro, o Guerreiro Espiritual deve ter uma única intenção: "Mantenho meus olhos no Senhor, apenas no Senhor". Isto significa dizer que só estou fazendo coisas que me levem mais próximo do Senhor, apesar das distrações que possam aparecer. Ter a sua intenção clara e ancorada dentro de si é a essência do Guerreiro Espiritual. Portanto, mantenha seu propósito. Não como algo "sério", mas como um propósito, levando em consideração o que estamos fazendo aqui. O caminho religioso é sério e o caminho espiritual é sincero, e cheio de alegrias e sorrisos.

Como já aprendemos, Guerreiros Espirituais têm a espada do seu coração a sua frente. Eles usam a consciência como sua primeira arma, e sua armadura é sua intenção. Se sua intenção for ser amável e cuidadoso, isto significa que não poderá deixar qualquer coisa que não seja amoroso ou cuidadoso chegar a você.

Escolha sua intenção cuidadosamente, e então pratique unir sua consciência a ela, de tal forma que sua intenção se torne a luz guia de sua vida.

Muitas vezes, descartamos ações nos prometendo que as faremos mais tarde. Fazemos isso porque pensamos que teremos o luxo de dispor de todo o tempo do mundo, portanto estamos sempre prontos a postergá-las. Mas, para o Guerreiro Espiritual o agora é tarde: Vivemos na consciência da nossa própria morte sendo assim, sem nos apressar, sem correr de um coisa para outra, nos esforçamos por nunca desperdiçar um momento que poderia ter sido empregado buscando Deus.

Imagine, apenas por um momento, que amanhã será o último dia da sua vida. Que sentimentos este pensamento lhe traz? Para ser um Guerreiro Espiritual, deste momento em diante deverá estar consciente dessa possibilidade e da certeza da morte, e colocar-se em alinhamento com isso.

Isto resultará que a maioria das coisas nas quais você tende a focalizar energia, irá começar a parecer sem significado. Possuir, gastar, procurar, ficar na fila; noticiários, resultados econômicos, fadiga e ansiedade: Todas essas coisas serão diminuídas pelo pensamento de morrer. A beleza da morte é sua liberdade. O que lhe importa o que as pessoas pensam quando você está morrendo? O que importa sucesso ou fracasso? Conforme se focalizar em sua morte, começará a se focalizar nas suas prioridades; naquilo que é realmente importante.

Há um velho clichê que pergunta: "Se lhe restasse apenas um dia na Terra, como gostaria de vivê-lo?" Talvez seja uma pergunta tola, mas vale a pena investir algum tempo pensando sobre isto.

Desde que não sabemos o momento de nossa morte, para que possamos nos perdoar e focalizar em Deus neste momento, é melhor começar a fazer isto agora.

Está começando a perceber como é precioso o tempo que você tem? E como é ainda muito mais precioso saber sobre o tempo que ainda lhe resta? Manter a morte em mente não é ser mórbido. O Guerreiro Espiritual está consciente de que não há tempo a perder.

Talvez possa ver agora porque não tem tempo para fazer algo mais do que focalizar seu propósito ou intenção. Se algo mais lhe importa, esta é uma oportunidade de ver o que é. Como Guerreiro Espiritual, você não tem tempo a perder. Certamente, como um ser humano regular, você tem tanto tempo quanto quiser. Humanos preferem focalizar na incerteza de sua vida e preocupar-se com isto, do que olhar a única coisa que é certa: a Morte.

Goste você ou não, o ponto final sempre estará de volta. Mesmo que veja defeitos nos outros, ou culpe o outro por um emprego que não conseguiu, ou por suas preocupações financeiras, ou por sua falta de realizações; em algum tempo, isto sempre voltará para você.

A verdadeira sabedoria reside em aceitar sua responsabilidade agora, em vez de esperar que o tempo mude as coisas, corrija-as, prove que está certo.

Então tome um tempo, agora mesmo, para olhar qual é a sua intenção como um Guerreiro Espiritual. Talvez queira se perguntar coisas como essas abaixo (outras questões relevantes também aparecerão por elas mesmas):

Há alguma coisa que deixei sem fazer ou dizer?

Quais são minhas coisas incompletas?

Como posso completá-las antes de morrer?

Muitas vezes, aquilo em que está envolvido se embrulha em memórias que o arrastam de volta ao passado. Completar não significa necestariamente terminar fisicamente. Você pode declarar que alguma coisa está completa, apenas dizendo: "Está feito. Eu não vou mais fazer isto. Está terminado como está".

Ao falhar em declarar que as coisas estão feitas, um sentimento de incompleto permanece pesando sobre você, drenando um pouco mais de sua energia, cada vez que vem à baila. Poderá estar passando pela rua, satisfeito, sentindo-se bem e, de repente, algum incidente do passado vem à sua mente e chama a sua atenção. E você diz: "Oh não! De onde veio isto? Há anos eu não pensava sobre isso. Agora eu me sinto horrível".

Faça-se um favor. Dê uma olhada para você mesmo, agora. Não necessariamente para fazer alguma coisa, mas *olhe* para você mesmo. O que é preciso fazer para completar? O que precisa fazer para deixar ir?

Quando se perdoar totalmente e aos outros, terá o amor total de Deus a seu redor e em você; estará apto a andar através deste mundo com a armadura de Deus, não combatendo ninguém, mas andando. Movendo-se com

determinação, algumas vezes com teimosia, mas sempre com armadura completa. Descobrirá que os medos e culpas do passado serão impotentes para ferí-lo.

Implacabilidade e Impecabilidade

Observe sua "fala interior" – o que você se diz. Encontre algum espaço tranqüilo e se ouça. Se a negatividade aflora na forma de medos e dúvidas, enfrente-as. Você sabe por experiência, que nada pode ferí-lo. O que é real é você, que nunca poderá ser ameaçado ou ferido.

Provavelmente estará pensando que terá fartura de tempo para repensar a este respeito, e que será um Guerreiro Espiritual num outro dia. Bem vindo à raça humana. Observe a lenta evolução dos seres humanos. É certo que avançamos muitíssimo tecnologicamente, mas, como raça, continuamos fazendo as mesmas coisas destrutivas relatadas na Bíblia, milhares de anos atrás. Nossa concepção de que temos todo o tempo do mundo, priva-nos de amadurecer. Procrastinar é como poluição: É desgastante e esvazia sua energia.

Vocês podem ter pensado, ao pegar este livro, que os Guerreiros Espirituais poderiam ser briguentos e espevitados, facilmente destruindo todos os obstáculos em seu caminho com um tipo de Kung-Fu psíquico. Mas a essa altura, todos já sabemos que os Guerreiros não são de briga; eles são tão pacientes como são altivos; e a batalha que estão lutando é muito mais difícil do que qualquer

contenda física. Retire as limitações que colocou na idéia de como a Alma pode funcionar. O Guerreiro Espiritual pode fazer qualquer coisa. Se você decidiu ser um bushido espiritual ou um guerreiro samurai, estará se limitando.

Quando me perguntam com que se parece um Guerreiro Espiritual, eu respondo: "Exatamente como você". É o que você faz em seu interior enquanto participa fora – um modo de vida totalmente simples, uma harmonia e equilíbrio interiores.

O Guerreiro Espiritual não cria conclusões nem toma posições que depois terão que ser defendidas.

Vamos olhar de novo para a implacabilidade. Os Guerreiros Espirituais são totalmente implacáveis sobre o que trazem à sua consciência. Eles pegam a Espada da Verdade, cortam suave e limpidamente através de tudo que não seja essencial, todas as superficialidades, as idéias fixas e os vícios que nos retardam. Essa é a Espada do Coração, do coração espiritual, do coração de nossa sabedoria.

Ao cortar a matéria inútil da sua vida, poderá sentir-se resistente e desconfortável; poderá sentir-se deslocado, sonolento, negativo ou confuso. Nunca tema. Alguém certa vez disse; "Se você não se sentir incômodo fazendo alguma coisa nova, não estará fazendo nada novo".

Olhe uma situação que normalmente lhe aborrece, e se pergunte:

O Quê nessa situação me bloqueia ou desafia?

Qual ilusão existe aqui?

Qual a verdade com que posso agir nessa situação?

Feche os olhos e use a Espada da Verdade, a Espada do Coração para cortar fora a ilusão (se precisar perdoar-se primeiro, faça-o). Quando sentir-se livre dessas situações que lhe bloqueavam, abra os olhos. A idéia é ficar tudo esclarecido consigo mesmo, e cortar o que estiver morto, pois não é mais necessário.

Agora, veja se há alguma diferença qualitativa em seu interior, examine sua intenção. É importante se dar conta de que essa intenção é o seu propósito.

É surpreendente como muitas pessoas não têm um propósito na vida. Elas têm algumas razões, mas não um propósito. Estou me referindo a "propósito", como sendo a prioridade superlativa, como se fosse sua próxima respiração. Não há como deixar de tomá-la, não há como deixar de fazê-lo. Isto é propósito.

Completar

É preciso fazer as pazes com todo mundo em sua vida. Todos vivem dentro de você. Não importa se estão vivos ou mortos, ou se nunca os verá novamente; mas se eles criaram discórdia em seu interior, então precisará fazer as pazes com eles.

Comece com os principais personagens, seus pais. Por muitos anos eu tenho defendido, e promovido a idéia de que se aproximem de seus pais. Mesmo que eles estejam mortos, nunca é tarde para amá-los e perdoá-los, e se eles estão vivos, melhor. Se quiser completar coisas com sua mãe, chame-a. Se isso não puder ser feito, acalme-se por alguns momentos, veja-a a sua frente e diga a ela o que quer que precise, trazendo algo que

está incompleto em você, para completar. Acredite-me, ela receberá a mensagem. Enquanto estiver falando para ela ou para outros, seja exterior ou interiormente, neste mundo ou no mundo do espírito, você trará equilíbrio e estará completando a você mesmo. Conforme se reconcilia consigo mesmo, energia é liberada e poderá usá-la para se focar em sua intenção.

No mundo do Espírito não há tempo. No entanto você ainda está aqui e ainda está vivendo. E nesse nível tempo é precioso. Este mundo físico pode lhe servir como um trampolim para entrar na consciência superior. Nosso corpo, mente, emoções, inconsciente, e Alma estão juntos num mesmo lugar, dando-nos a melhor oportunidade no universo para crescimento e elevação. Portanto, nestes últimos dias de vida, use seu tempo para seu avanço.

O Guerreiro Espiritual pratica morrer todo dia e experimenta renascer a cada minuto. Isto não é morte física, mas um desejo de ver tudo renovado a cada momento.

É importante que entenda: Você está aqui neste planeta porque fez coisas incorretamente em algum tempo de suas várias existências. V*ocê não fez as coisas do modo que eram para ser feitas e voltou aqui*. E mais, essa pode não ser a última vez, se continuar a fazer como vem fazendo.

Isto feriu você há anos atrás – sejam cinco, quinze ou cinqüenta anos atrás. Enterre isso agora. Quando você é uma vítima do passado, está vivendo no passado, e isto é morte em vida.

Quando era mais jovem, você tomou decisões e essas decisões não funcionaram e você se feriu. Ótimo. Então, você ficou ferido. Mas, já acabou. Enterre isto. Solte e venha para o presente, porque é no presente que Deus reside.

Estivemos na escuridão tanto tempo, realmente muito tempo. Se a iluminação vier no último suspiro, essa vida terá sido totalmente valiosa e abençoada. Se não vier no último suspiro e nunca vier, você só atravessou outra morte na vida. Você teve emoções e bons sentimentos e uma vida sem amor vivente. Uma vida sem amor vivente não é a vida do Guerreiro Espiritual.

Uma senhora que conheço foi visitar uma amiga que teria só uns dois ou três dias de vida. Ela disse a moribunda: "Se me restassem estes poucos dias de vida, eu estaria escrevendo para minhas crianças, gravando vídeos e ditando como gostaria que a empregada tomasse conta da casa, e como gostaria que a babá cuidasse das crianças. Estaria dando instruções a meu marido de como conseguir uma outra esposa realmente boa".

Mas, de repente minha amiga calou-se e perguntou a si mesmo: "O que eu *realmente* faria se tivesse apenas três dias de vida?"

E, ao sentir este pensamento, ela se chocou e começou a chorar. Pela primeira vez a proximidade da morte a golpeou. Ela concluiu que o momento da morte não é o momento de se olhar para trás, de estar pensando sobre o passado. É o tempo de viver no presente.

A morte é sua amiga: Um exercício para viver mais plenamente.

Um obituário em geral é um sumário de sua vida, suas realizações e das coisas interessantes que fez. Que aconteceria se pudesse escrever seu próprio obituário com a intenção de se revelar a si mesmo? Afinal, você é o único com o conhecimento total de sua história íntima. Como vê sua vida?

Recomendamos que faça o seguinte exercício. P*ara obter maior valor, faça-o como se fosse morrer amanhã.*

Gaste alguns minutos respondendo a essa questão mentalmente:

1. Q*ual a mensagem essencial que a vida me deu*?

2. Num pedaço de papel, complete essa frase: S*e eu soubesse que ia morrer tão cedo...*

3. Agora encontre um lugar tranqüilo e um momento em que não venha a ser perturbado, e escreva seu obituário. Não é necessário mais do que duas páginas. Em algum lugar do obituário inclua a frase que escreveu no exercício (n°2).

4) Quando tiver completado, fique quinze minutos quieto em contemplação, perdoando a você mesmo por qualquer julgamento que fez sobre qualquer aspecto de sua vida. Fique os últimos cinco minutos em atitude de agradecimento. Se quiser, poderá listar mentalmente todas as coisas que deve agradecer.

No filme "Black Robe" ("O Manto Negro", em português), um chefe índio teve a visão de sua morte. Mais tarde, ele chegou ao lugar que vira em sua visão. E no seu leito de morte, disse que se soubesse, quando teve a visão, que ele olhara o lugar de sua morte, que teria sido um chefe melhor; que teria socorrido mais pessoas, que teria sido mais corajoso e, assim por diante. Em outras palavras, ele concluiu que desde que não iria morrer antes daquele momento, ele poderia ter sido mais destemido e não precisaria deixar que seus medos o detivessem. Mas, aquela altura era tarde demais.

A forma como morremos é muito importante porque serão nossos últimos pensamentos e nossos últimos sentimentos nessa vida. O modo como lidamos com a turbulência de nossa existência determinará nosso lugar nos reinos do Espírito, quando sairmos daqui. Então, estes últimos pensamentos e sentimentos se tornam muito, muito importantes.

Para um Guerreiro Espiritual, a vida que vem vivendo até agora neste planeta tem sido um ensaio para a morte. Então, você tem que saber como sair deste corpo limpo. Precisa saber onde colocar sua consciência. É por isso que meditação, contemplação, exercícios espirituais, oração – todas essas coisas – são muito, muito importantes para a espiritualidade de qualquer indivíduo.

Quanto mais viver em Deus, com o amor de Deus e a extensão dessa consciência para você, ao chegarem os

últimos momentos antes de partir, seus pensamentos estarão lá. Então, será para lá que você irá.

Portanto, isto não é uma afirmação moral ou religiosa, mas uma afirmação muito prática, quando eu digo, sim, mantenha uma mente limpa, um corpo limpo e emoções limpas, cuidando de saber onde as coloca. E se disser: "Oh! Veja todas as coisas que eu fiz no passado", e daí? Você está certo: elas são do passado.

Afirmando o Espírito

A maioria de nós tem medo de morrer. Mas quando podemos contatar o Espírito em nosso interior, encontramos paz, e a morte parece tão natural quanto respirar.

Viver pressupõe morrer: Morrer pressupõe viver. Jogamos um jogo conosco mesmo: Pensamos que podemos confundir a morte, desviar-nos dela, nos esconder, esquecer, ou que a morte irá se esquecer de nós. Mas, os Guerreiros Espirituais olham a morte de frente; e isto os liberta para focalizar na vida.

Enquanto a morte estiver espreitando, você deveria estar se afirmando, e se aproximando ao Espírito.

Se você é um Guerreiro Espiritual, aprenderá com os exercícios espirituais a deixar seu corpo, transcendendo em Espírito enquanto estiver vivendo na Terra. Então, a morte o perceberá como parte de seu ser espiritual e o deixará. Não para sempre, é claro, mas no morrer diário que é o medo da morte. Assim, quando finalmente morrer, só morrerá uma vez, e apenas morrerá a morte do corpo.

Sente-se meditando ou fazendo exercícios espirituais e feche seus olhos, com a intenção de aproximar-se ao Espírito. O Espírito começa, então, a amá-lo. Você se move cada vez mais para dentro do Espírito e uma sereni-dade o invade. Não é uma questão mental. Não é o que chamamos de "felicidade". É um campo de energia que é por si mesmo, absolutamente integrado e completo; chama-se Deus. Quando experimentamos essa serenidade, é como se tocássemos em Deus. Você sente que é o Bem Amado, então sabe que *é* o Bem Amado, então, você simplesmente *é* o Bem Amado.

O problema é que a maioria das pessoas está se aproximando da morte, afirmando a morte. Aqueles que afirmam o Espírito contornam as regras do jogo da morte, desviam-se de suas amarras e entram na Luz. A Morte não lida com o amor. Nem lida com a saúde, riqueza e felicidade; prosperidade, abundância e plenitude; amar, cuidar, participar e tocar. Lida com obliterar sua consciência para fora deste nível. Quando estamos totalmente em Deus, totalmente livres do medo da morte, então, a morte afinal nos deixa de lado. Não estamos mais fugindo dela, portanto, ela não nos pode mais nos reconhecer como sua presa.

Precisamos ser fortes em nosso destemor. No momento em que escorregarmos, no momento em que começarmos a pensar, "Oh meu Deus, talvez eu vá morrer. Talvez eu vá cair. Talvez eu vá..." A morte dirá: "Ah, aqui está você; pensei que tinha lhe perdido", e começa a

espreitá-lo outra vez. Não devemos permitir isso. Através da oração, meditação, contemplação, exercícios espirituais, serviço e amor, nós conquistamos a morte.

O Guerreiro Espiritual olha a morte e a ama. A morte não vem como algo que oblitera, mas, como algo que liberta das dores e tristezas.

As pessoas que aprenderam a ver a morte como uma libertação das dores deste mundo, acolhem-na como a um verdadeiro amigo. A morte se transforma dessa desalmada foice decepadora, no provedor de uma nova oportunidade. Afirme o Espírito. Os Guerreiros Espirituais afirmam o espírito da vida.

O Coração: Um Exercício Para Amar a Você Mesmo

Tente ler e gravar o texto abaixo num gravador.

Depois toque e *observe*, escutando não a você mesmo, mas o Espírito falando a você.

É o Espírito quem pronuncia essas palavras a seu coração. Ouça esse coração e preencha-o com Divindade.

Inspire, sinta o coração expandindo, e sinta a energia em seu coração.

Tome alguns momentos para tocar a área do coração. Ponha suas mãos sobre ele, e saiba simplesmente que a Divindade e o amor existem. Simplesmente saiba e sinta.

E se sentir solavancos ou inalar abruptamente ou experimentar a energia movendo-se, será uma indicação de que você está se movendo para dentro dela. Mantenha-se presente com ela; não mova a sua mente para outra coisa. Faça só isso. Mantenha-se nisso.

Ao colocar suas mãos sobre seu coração, se manterá cinestésicamente ligado a ele.

Diga para si mesmo: "Isto é amor. Isto aqui é amor..."

Agora, se não se sentir bem com alguma parte de seu corpo, simplesmente faça este amor se estender sobre essa parte e a toque.

Se começar a se mover para fora daí, traga-o de volta. Toque-a outra vez e sinta. Diga: "Isto é a divindade. Isto é amor. É aqui que ela está dentro de mim. Do meu coração e do centro do meu coração eu dou amor para todo o meu corpo".

Se sentir uma sensação estranha em seu estômago, toque-o .

Se começar a sentir algo no topo de sua cabeça, toque-o.

Diga: "Este amor se lança num arco de luz até lá ou diretamente por dentro de meu corpo até lá".

Se não estiver conseguindo sucesso em ser amor, pense em algo que você realmente ama como sua esposa, seus filhos, sua vida, Deus. Tome este sentimento e mantenha-o desperto em seu coração, porque é a sua divindade. É sua.

Quando se sentir tocado, encha seu corpo com ela e sinta-se como um transportador da energia Divina, e que essa Energia Divina está lhe inundando completamente.

O amor é curador. A alegria é sua expressão.

O Valor da Vida

Como foi relatado, a morte pode ser vista como um alívio. Podemos usar este conceito em nossa vida diária. Tem sido chamado de morrendo diariamente. Olhe para o que o está lhe incomodando atualmente, ou em que se sente obcecado. O que aconteceria se você morresse amanhã? Que importância teriam essas coisas para você? Olhando por este prisma, normalmente as coisas

não são nada importantes. O fato é que, na verdade, não existem coisas importantes acontecendo em nossas vidas. Nós é que damos importância às coisas. Nós as energizamos. Construímos monumentos para elas. E depois, dizemos que elas devem ser importantes, pois, afinal, veja quanta energia eu investi nelas. Mas será útil você compreender que a única coisa importante é a Alma, porque é eterna; tudo o mais está num estado de decadência.

Um Exercício de Observar a Vida na Terra

Escolha um dia que possa dedicar *inteiramente a você mesmo*. No começo do dia, imagine que acaba de morrer. Que responsabilidades restam para você? Nenhuma. Não há nada que você precise completar, nem precisa estar em lugar algum. Tudo o que irá fazer será compenetrar-se de que está morto e que irá observar o mundo, e as pessoas dessa perspectiva.

Não falará muito, porque não terá mais voz; e descobrirá que não há nada para falar. Irá apenas estar consigo mesmo, com sua Alma e a energia dela. Sem distrações, nem interrupções, irá poder manter sua intenção com facilidade – sem esforço, sem tensão, só Espírito. Poderá ingerir algum alimento, mas não deixe isso distraí-lo ou roubar-lhe energia. Para este dia específico, tempo não é importante, pois não existe tempo no Espírito. O único tempo é o agora.

Poderá descobrir que há mais coisas acontecendo na vida, do que poderia ter possivelmente participado quando estava vivo.

Você também não sabia de onde veio, antes de estar vivo, e assim também não sabia que já tinha feito essas coisas anteriormente muitas vezes, e que as coisas que fez nessa última vida, o prenderam a elas. Todas as suas preocupações, seus envolvimentos e auto-importância tinham-no impedido de avançar para o próximo nível de expressão.

Na verdade, você observa que está de volta ao mesmo nível de expressão, inclusive expressando-se da mesma forma. Assim, quando pensamos que estamos tão sintonizados a respeito de nossas vidas passadas, qual a grande importância nisso? Não é à toa que parece tão familiar.

Então, neste exercício, pense simplesmente: O que eu poderia fazer diferente para avançar ao próximo nível? O que vai possibilitar isso? Pense se acaso você tivesse algum dom especial ou benção, será que poderia desempenhar-se melhor? Conseguiria caminhar por este lugar chamado Terra ficando livre, mantendo seu coração e o seu foco na sua intenção? A idéia é se você tivesse um desejo satisfeito, uma benção, ou um dom que pudesse trazer com você para apoiá-lo, o que seria isso? O seu pensamento imediato poderia ser: mais dinheiro. Mas, como pode ter notado, nem todos os que têm dinheiro para gastar estão assim delirantemente felizes. São as qualidades internas que contam. Portanto, dedique a isso uma séria atenção.

Por ora, sente-se e relaxe, porque o próximo capítulo vai lhe dar uma série de instruções para viver na Terra durante o seu dia de observação. Assegure-se de relê-lo na manhã do dia em que for fazer o exercício que acabamos de descrever.

Capítulo 10

Observando a vida na Terra: Dicas para os Viajantes

A única coisa que você pode fazer no planeta
é o melhor que puder.
As pessoas na Terra fazem o melhor que podem,
e depois dizem que não foi o melhor que podiam.
E então, se preocupam com isso,
porque podiam ter feito melhor.
E se lhes for dada uma nova chance,
eles farão igual, também na segunda vez.
E na terceira, e na quarta, e na quinta, e na sexta.
O que se poderia dizer a elas é:
"Se pudesse ter feito melhor,
você teria feito,
portanto você fez o melhor que pode."

O que segue é a transcrição de uma palestra que dei a um grupo de estudantes preparando-os para fazer um exercício como se estivessem visitando o planeta Terra. Compartilho aqui com os Guerreiros Espirituais.

Um modo de experimentar a vida no planeta Terra é sendo como um cientista espiritual, num esquema científico. Não estou falando da ciência que ensina: "Decida o que quer encontrar, e, então, vá procurá-la". Estou falando da ciência de olhar o que está lá, registrar e deixar que ela lhe diga o que está presente o tempo todo, de modo que seja sempre o estudante, sempre aquele que está aprendendo.

O exercício servirá como um lembrete de que o Guerreiro Espiritual observa primeiro, e depois se esforça para ser compreensivo e receptivo, aceitando sempre.

Tão logo pare de observar e tente dizer a alguém o que é que está lá, começará a se fazer de professor. Não faça isso. Você é um turista. Apenas observe os humanos, e não se vista com a máscara de um guru. E se não for cuidadoso, terá seu visto anulado.

Cuidado com a armadilha, quando os humanos começarem a dizer: "Me ensina". Pergunte a eles: "Você pode aprender?" eles dirão: "Sim", porque os humanos dirão praticamente qualquer coisa. Especialmente se for um homem olhando para uma mulher ou vice-versa. Eles se prometerão tudo, e darão praticamente nada.

Portanto, se alguém disser: "É isso," você olha para aquilo. Então, dará uma volta ao redor, e olhará outra vez. E você dá uma volta no outro sentido, e olha outra

vez. Aí, você vai para o outro lado, e olha, e aí olha por debaixo. Você olha para aquilo de todas as maneiras possíveis. Quando terminar de olhar, não diga a eles o que encontrou, porque se disser, vão chamá-lo de fanático ou de radical, tentando fazê-lo parar.

O melhor que poderá fazer é sugerir que eles poderiam olhar as coisas por uma perspectiva mais ampla. Este é o ponto de visão. Não se prenda ao resultado daquilo que está olhando, porque você não o pôs lá. Tudo o que está fazendo é registrar o que está lá. Este é o método científico, e podemos empregar o método científico para olhar a vida deles.

Precisamos do ponto de visão porque se confiar no que eles lhe dizem, você vai ter um problema; eles mentem muito. E eles inventarão estórias, eles o confundirão, usando insinuações. E depois, dirão: "Eu não fiz isto". E quando você os pegar no ato, eles dirão: "Não foi culpa minha, foi outro que me fez fazer isso. Me fizeram uma lavagem cerebral".

Eles vão falar, no entanto o que mais precisam é o que você irá fornecer-lhes, uma consciência amorosa de que o Deus que eles veneram vive dentro deles.

Sabe, enquanto eles estavam recebendo sua própria natureza Divina, eles também se engajaram num jogo. O jogo se chamava: "Está lá fora, vá procurando até achar". Eles chamaram isso: "Buscando o sucesso".

Entretanto, uma vez que eles se voltem para dentro e o encontrem ali, as pessoas que estiverem ensinando o processo de busca no exterior ficarão sem emprego, tentarão crucificá-lo. Terá que se cuidar para que não façam isso.

Não será preciso se guardar, apenas cuidar de sua boca. Porque essa irá lhe criar problemas, assim como as deles criam problemas a eles.

O pessoal na Terra gosta muito de se preocupar. Acima de tudo gosta de estar com a razão. Vão lhe dizer que têm razão. Depois vão ficar em dúvida se têm mesmo. Sabe, alguns dos livros deles dizem uma coisa e há outros que dizem o oposto. E ambos são precisos.

Portanto, tenha cuidado de não pegar muitos livros e carregá-los por aí, porque eles vão fazê-lo pensar que é inteligente. No entanto não ficará mais inteligente, porque se for esperto, não andará carregando aqueles livros. Outros poderão carregá-los por aí, porque não há muito conteúdo neles que possa achar realmente de valor.

Os terráqueos vão xingá-lo para perturbá-lo. Vão usar nomes tais como "surdo", "estúpido" e "idiota". Seu QI é mais alto do que os nomes de que eles o xingarão, portanto, é bastante óbvio que eles não sabem do que estão falando. Mas, por favor, não ria deles. Porque eles

ficarão aborrecidos e vão arranjar outros terráqueos para lhe xingarem também. E serão dois deles fazendo isso, e ambos vão concluir que estão certos. Isto está bem. Trate essa injúria do mesmo modo como uma jarra de água o trata quando você coloca sua mão lá dentro, e a retira outra vez; ela não retém qualquer impressão sobre você. É assim que deve tratá-los. Portanto, não se incomode com isso. Só escute o que têm a dizer, seja polido e agradeça ter ouvido o ponto de vista deles. Mas, não tem que acreditar no que dizem por que eles têm uma estranha qualidade chamada "emoções".

Agora, no seu dia como turista na Terra, você não estará se relacionando com uma porção de emoções. Mas para os humanos, essas emoções – uau! – eles são capazes de morrer por suas emoções. Todos sabemos que vão morrer, de qualquer forma. Mas, eles estarão dispostos a morrer mais cedo se alguém questionar suas emoções.

O que estimula as emoções deles? Elas estão muitas vezes, envolvidas com coisas que eles querem possuir. Por exemplo, eles querem possuir a sujeira onde pisam: "Essa é minha sujeira." Eles vão querer possuir o terreno: "Eu tenho uma cerca em volta dele, saia daí!" E eles terão um pedaço de papel com um ridículo selo colado que está registrado em algum lugar que diz essa Terra é minha. E todo mundo que o ler, se ajoelhará e venerará e dirá: "Aí está!" Porque é assim que fazem. Bem, isto pode soar ridículo, mas, se você entrar no seu terreno e não for esperado que estivesse lá, eles poderão atirar em você. E isso vai machucar. "Eles podem não matá-lo.

Mas, vão gritar com você, e dirão: "Eu vou te matar!" E isso às vezes machuca mais do que se atirassem.

Mas, se realmente atirarem em você, como são criaturas estranhas, depois irão sentir-se mal porque eles têm uma coisa chamada "culpa".

Agora você já sabe que a culpa não faz nada por você, mas eles pensam que faz, por isso farão coisas que não são certas, e, depois sentirão culpa – e então, isto permite que façam a mesma coisa outra vez.

Eles se sentem culpados, e isso dói tanto que eles se punem. Agora vocês todos sabem que quando alguém quer se punir, ele se dá um tapinha, e acabou.

Mas não para este pessoal da Terra. Eles não fazem isso. Eles pensam a respeito, pensam a respeito, e se sentem mal, se sentem pior, se lamentam, grunhem e se queixam pelo quanto se sentem culpados. E se você perguntar: "Quantas vezes você fez isso?" Eles responderão: "Muitas vezes". E já não é tempo de se mover para algum outro lugar? Porque está claro que eles ai não irão aprender coisa alguma.

Lembre-se, o planeta Terra esta desenhado como um grande placar de jogo. Seja lá o que fizer, terá que fazer o melhor de tudo. Agora, na realidade, não vai haver nada de ruim acontecendo, mas eles falarão de desastres, e catástrofes, e crises e emergências. E o mais surpreen-

dente é que o pessoal da Terra já passou por centenas deles. Sim, cada um deles já passou por pelo menos cem crises e catástrofes. Mas não pergunte sobre as crises, porque isso vai relembrá-los, e eles arranjarão uma para você imediatamente. "Aconteceu isto, aquilo, e mais isso, e mais aquilo e isso!" Eles adoram falar sobre elas.

Mas, se perguntarmos sobre alguma coisa boa que tenha acontecido vão demorar um bom tempo para pensarem sobre isso. Como vê, eles não se dão conta de que atravestaram as crises e as catástrofes e os desastres bastante bem.

Essas pessoas da Terra têm álibis, desculpas, razões, e motivos para tudo. Para qualquer coisa que tenham, eles terão uma razão. Eles podem passar um dia inteiro numa esquina, falando com pessoas e ficar lá a noite inteira falando. E no dia seguinte, continuarão ainda falando. Eles fumam e bebem e, depois quando ficam sem dinheiro, vão e tomam o dinheiro de algum outro. Eles chegam ao outro e dizem: "Me dá seu dinheiro". E a outra pessoa responde: "Terá que me matar primeiro". Então, eles matam.

A pessoa que disse "Terá que me matar primeiro", aparentemente se esqueceu que tinha mais dinheiro em casa e poderia ter tirado o dinheiro do bolso e dito: "Okei, aqui está, até logo". Mas não, eles vão morrer por isto. E o que eles fazem é pegar este dinheiro e gastá-lo em artigos inúteis. Eles nem sabem onde estão, na metade do tempo e mais adiante, acabam jogando fora.

O sistema de valores deles é invertido. Eles valorizam as coisas materiais que vão desaparecer. Das coisas espirituais, eles nem sequer têm conhecimento. Eles dizem que têm, mas eles dizem muita coisa.

Então, seja lá o que faça, não acredite no que eles dizem. O que não quer dizer que alguns deles não venham a lhe dizer a verdade. Eles o deixam desarmado.

—O pessoal da Terra vai dizer:

—Você nunca presta atenção a mim.

—Sim eu presto.

—Não, não presta.

—Bem, se não estou prestando atenção em você, como posso estar respondendo a você agora?

—Você sempre argumenta a respeito das coisas erradas.

Como vê, os terráqueos sempre têm uma resposta para qualquer coisa.

Quando for ao planeta Terra, tudo o que deve fazer é jogar o jogo. Mas não se deixe envolver nele. Não comece a defender o seu carro. Não comece a defender coisa alguma, porque alguém vai aparecer e bater no seu carro ou levá-lo. Então poderá dizer: "Penso que se você vai usá-lo, você vai usá-lo".

E alguns deles vão vestir seus corpos das maneiras mais horrorosas e vão andar pelas ruas para cima e para baixo para mostrar como estão bonitos. Mas eles são bonitos sem todas essas coisas, mas não acreditam. Eles também se pintam. Não são todos eles, mas alguns deles. Eles farão as coisas mais estranhas em seus corpos para parecerem mais bonitos. Mas, todos sabem que eles são feitos à imagem de Deus, portanto eles já são lindos. Mas, eles esqueceram de olhar onde a beleza realmente está. Eles só olham a superfície dos corpos e para fora no mundo.

Alguns descobriram que se olharem nos olhos de uma pessoa e relaxarem, e a outra pessoa relaxar, eles vêem algo ali muito dinâmico e lindo. Mas, isto os assusta. Eles dizem: "Eu não quero olhar! Isto me assusta. Pensei que via Deus. Ou uma luz brilhante. Oh, isto me assusta. Não me diga que isto está dentro de mim. Se Deus estivesse em mim eu iria saber, não é mesmo? Eu saberia, não é não? Então, eu iria saber? Mas é claro! Qualquer um saberia se Deus está lá. Eles saberiam por que isto os iria explodir. Viu como eles conseguem argumentar sobre isso? E eles não são explodidos, então, eles vão lhe dizer que Deus não existe, e eles têm a sua prova.

Quando lhe mostrarem a prova, diga simplesmente: "É, isso é uma boa prova". Só isso. Eles entenderão que você disse: "Essa é a melhor prova que existe". E então seguirão pelas ruas dizendo que você disse: "Essa é a

melhor prova que existe". Não será necessário negar porque, em seguida, eles o chamarão de mentiroso e hipócrita, e de toda a sorte de impropérios, mas continuarão a usá-lo como prova, de qualquer modo. Então, você será um hipócrita mentiroso e será usado como uma autoridade para provar algo para eles. Eu não sei como você vai poder desempenhar o papel acima muito bem, mas, eles vão exigir que o faça.

A única coisa que poderá fazer no planeta é o melhor que puder. As pessoas na Terra fazem o melhor que podem, e depois dizem que não foi o melhor que podiam. Então se preocupam com isso, porque eles poderiam ter feito melhor. E se lhes derem uma nova chance, irão proceder da mesma forma pela segunda vez. E pela terceira, a quarta, a quinta, a sexta. O que se poderia ser dito é: "Se pudesse fazer melhor, teria feito melhor, portanto fez o melhor que pode". E quando eles disserem : "Prove-me" Diga: "Veja o que você fez." Eles ficarão surpreendidos pelo milagre da sua percepção, porque eles nunca têm tempo para olhar.

Se você se envolver intimamente com algum deles, eles vão querer mudar o que está fazendo. Eles o amaram pelo que você é agora, e quando se juntarem mais, eles irão fazê-lo mudar tudo. Eles tentarão fazer

com que você não faça mais as coisas que faz e que eles gostam, assim que ficarem juntos. E a razão porque eles queriam juntar-se a você em primeiro lugar era por essa coisa interessante que você fazia! Mas, quando parar de fazer, eles não o amarão mais e não vão querer mais estar com você. E se começar a fazer de novo, isto será uma prova de que você não os ama e, então, eles vão querer se separar, de qualquer forma. E assim, pode-se entender porque se divorciam tanto. Realmente se divorciam demais.

Eles não estão muito certos do que fazer com seus filhos. Eles ficam tentando desistir deles. Mas lutarão para tê-los, porque essa é a coisa a ser feita, pois todo mundo diz: "Oh, veja como eles são bons". Então, quando já os têm, não estão tão certos de que os queriam, porque mais tarde, os filhos dizem coisas estranhas tais como: "Me dá um carro, me dá dinheiro, nós merecemos, nós somos seus filhos. Me dá uma bicicleta".

E se eles pegam um de seus filhos fazendo algo errado, o filho vai se postar dizendo: "Eu não fiz! Eu não fiz! Eu não fiz!" Ele ficará ali firme por horas, até que seus pais se cansem e se afastem. Então, o filho diz: "Tudo o que eu tenho que fazer é cansá-los. Eles estão ficando velhos, eu só tenho é que sobreviver a eles". E a cada dia que a mãe e o pai ficam mais velhos, os filhos ficam mais fortes. Mas, afinal, eles aprenderam a fazer isso graças a maneira como foram educados.

Portanto, observe como os filhos estão sendo educados, porque serão a próxima geração.

Você pode dizer o que vai acontecer no planeta, vendo como as crianças estão sendo educadas.

Existe alguma esperança, mas não muita. Se ao menos eles pudessem praticar o que eles apregoam; amarem-se uns aos outros honestamente e não julgar. A ironia é que todo mundo nesse planeta foi ensinado: "Não julgue". E eles jurarão: "Querido Deus, eu não julgarei". E depois vêm como uma tempestade de julgamentos! Eles fazem os piores julgamentos imagináveis e, se não houver nada real para julgar, eles inventarão. E quando alguém os pega numa mentira, eles dizem: "Bem, parecia que era isso. E essa é minha opinião e eu tenho o direito de ter a minha opinião". Assim, todo mundo tem o direito a ter sua opinião, certa ou errada. Quando se diz: "Mas você está dizendo coisas que não estão certas", eles respondem: "O Primeiro Mandamento diz que eu posso!"

Assim, penso que você concluiu que a Terra foi realmente posta lá como uma casa de loucos, e que todos lá são loucos! Eles ficam falando em não ir para o inferno, sem compreender que falando sobre isso e focalizando nisso, eles estão no inferno! E cada um vai por aí desfilando com o seu próprio Deus, dizendo que eles têm o Deus real. Dizem: "Desista do seu e venha ver o meu".

Então, sinta-se à vontade para dar uma olhada, porque verá uma porção deles com aspectos bem estra-

nhos. Alguns dirão sou Deus, claramente até os pés. Mas, sabemos que Deus está dentro deles e reside até mesmo fora dos pés. Mas eles não sabem disso.

Entendeu? Eles pensam que seu corpo é Deus. Eles veneram como seus corpos são. Depois, ao morrer, fazem toda sorte de coisas profusas e dispendiosas que nunca fizeram por ele enquanto o corpo estava vivo! E se aproximam dos corpos estirados e dizem: "Oh Deus! Eu não deveria ter feito isso com você, eu deveria ter dito o quanto eu o amava. Realmente eu o amava, e eu não deveria ter feito essas coisas terríveis. Oh, Deus perdoa-me!" Mas eles não lhes dirão isto enquanto estiverem vivos. Eles mandam flores quando eles estão mortos e já não podem sentir seu perfume.

Eles têm uma expressão: "Arrepender-se". Que quer dizer pare com as coisas ruins que está fazendo e encontre Deus. Eles chamam de o Reino de Deus. Muitos dizem: "Mostre-me o Reino de Deus primeiro que eu vou ver se vale o esforço de me arrepender". Porque talvez o que eles estejam fazendo seja melhor do que irão conseguir. E assim barganham com Deus, todo tempo. "Oh meu Deus! Tire-me dessa, e eu nunca mais farei outra vez". Depois, quando recebem o que pediram, dizem: "Tudo bem você não teve que me ajudar, eu consegui me livrar sozinho, nosso acordo está cancelado". Eles

não sabem que Deus está escutando e que os ajudará de qualquer maneira.

Alguns estão evoluindo. Estes são as pessoas espirituais. Você não poderá distingui-los entre os outros porque eles têm a mesma aparência. Mas, se olhar em seus olhos, os verá olhando de volta. E eles dirão: "Oi!" e terão aquele olhar misterioso, então você pensará: "O que é que está fazendo aqui?" Cuidado, porque eles poderão dizer: "Estou esperando por você!"

Alguns deles estão se divertindo muito. Na verdade, podemos distinguir os espirituais; porque eles têm muita alegria e humor interno; sabem que algumas coisas devem ser chamadas de "sérias", mesmo quando não são, mas eles fingem que elas são. É claro que assim que essas coisas passam, elas se divertem outra vez.

No entanto, de um modo geral, imagino que você formou uma idéia: pode ser muito divertido com essa gente ai na Terra. Se tiver um bom senso de humor, não o perderá. Porque há uma porção de lugares onde eles podem perder. Eles perdem seu humor com pessoas chamadas "maridos e esposas, filhos, chefes". Portanto, se alguém trouxer uma dessas palavras à conversa, sorria discretamente sempre que escutar uma delas.

Eles dirão: "Eles me dão dor no coração. Eu disse que lhes daria meu coração. Eu disse o quanto os amava, e eles me deram dor no coração. Assim, com o próximo eu vou *dizer* que lhes darei meu coração, mas não vou dar

não. Assim, a primeira coisa que vou fazer é mentir para eles e, então, vou viver com eles para o resto da vida.

Quando chegar ao fim do relacionamento, direi: "Não era isso que eu queria dizer, por favor, perdoe-me". Sabe o que vai acontecer? A outra pessoa perdoará. Os terráqueos são um bando de pessoas que perdoam, mas não esquecem. E você sabe que o verdadeiro perdão é aquele que você esquece. Portanto, quando estiver lá, e alguém vier a você e disser: "Perdoa-me". Diga simplesmente: "Esqueça isso."

Se tiver a capacidade de manter sua objetividade, e verdadeiramente observar a vida na Terra, terá sucesso. Mas, lembre-se de que se começar a se envolver nas coisas que eu descrevi, provavelmente irá esquecer do que lhe disse.

Divirta-se em sua visita à Terra.

PARTE III

MANTENDO A CONVERGÊNCIA ESPIRITUAL

Diário de Quinze Dias

Aqui está um exercício que lhe dará uma experiência prática no trabalho do Guerreiro Espiritual.

Comece um diário para os próximos quinze dias. Cada dia escreva sua intenção para este dia no topo de uma nova pagina de seu diário.

Comece cada dia lendo a passagem designada. Cada passagem lhe proverá um foco para sua consciência, enquanto você se movimenta com sua intenção. No fim do dia, leia essa passagem novamente. Então escreva um parágrafo ou dois sobre sua experiência. Este exercício o ajudará a convergir seu espírito de volta ao alinhamento.

DIA UM

Você vem a este mundo com a intenção de preencher certas qualidades com você mesmo e você persegue isso de muitos modos. Mas, todos temos uma diretriz prioritária: *Você está aqui para encontrar quem você é; para encontrar onde é seu lar no Espírito; para ir lá conscientemente, e ter consciência co-criativa com Deus, o Pai Supremo.* Essas são nossa diretriz e propósito neste planeta. É aí onde repousam toda sua satisfação e realização.

DIA DOIS

É bastante óbvio que não importa ao Espírito se é justo ou injusto. O Espírito é implacável. Não a espécie de implacabilidade que o atinge na cabeça ou corta seu braço fora, deixando-o sangrar até a morte, mas a implacabilidade no sentido de que se a sua intenção não é orientada para ela, ela não se revelará a você. E, se mesmo depois de todas as tentativas, atribulações e problemas que atravestar, ela não lhe acena com um "alô" ou faz qualquer coisa, parecerá uma injustiça brutal.

Aqui está o paradoxo: O Espírito sempre esteve. E, na maior parte, nós estivemos. Se estivemos, e o Espírito também estava, por que não estamos sabendo que ambos estamos? Que coisa é essa que temos dentro de nós que nos impede de saber o que está acontecendo?

DIA TRÊS

Quando nascemos neste mundo, sacrificamos o mundo espiritual. Quando nascemos aqui, entramos numa condição chamada sacrifício.

No mundo espiritual, onde existimos como Espírito, como amor puro, olhamos para baixo, para este mundo material e, daquele plano elevado de amor, vimos que poderíamos fazer tudo perfeitamente. Do lugar de onde estávamos olhando, tudo parecia perfeito. Então, decidimos vir para este lugar chamado Terra. Todos sabemos o que acontece quando chegamos aqui. Não acontece da maneira que queremos. Portanto, dizemos que não é perfeito. Mas, em termos de uma verdade cientifica tudo aqui é perfeito. Nós apenas não gostamos da maneira como é. Então, o problema não é o que está aqui, mas nossa atitude diante disto.

DIA QUATRO

Não pertencemos aqui espiritualmente. Estamos inseridos no corpo. É por isso que temos tanta dificuldade em fazer o que queremos, de acordo com nossa intenção. Porque nossa intenção só funciona em Espírito.

DIA CINCO

Você não está aqui apenas para fazer o que sabe fazer. Não está aqui apenas para aprender o que já sabe. Você está aqui para aprender o que não sabe e o que não sabe como fazer. Você vai fazer, e não é necestariamente fácil ou difícil. É só uma questão de fazer. Ao fazer, esse poder de fazer se transformará em "vontade," a vontade se transformará em "habilidade," e a "habilidade" transformará em "abertura" e, quando a convergência acontecer, será uma "benção." Então, entrará mais uma vez, em alinhamento.

DIA SEIS

Existe uma lei: Se algo puder ser agitado, será agitado. Mas essa sacudidela será feita por você, com seus pensamentos, e sentimentos. Você se agitará mais duramente do que qualquer outro possa fazê-lo.

Por isso sua mente é sua inimiga; porque ela irá contra você em Espírito. E parecerá vencê-lo, porque, embora seu Espírito, a Alma, seja o Guerreiro Espiritual, a mente é o guerreiro armado fisicamente que tentará destruir, devastar vingar, atiçar os cães de guerra atacando seu vizinho, ou sua esposa, ou seus filhos ou até você mesmo.

As pessoas tentarão antagonizá-lo, instigando-o a golpeá-las. Mas, o Guerreiro Espiritual reterá o golpe, sabendo perfeitamente que o Karma que ele puser em ação será pior do que qualquer golpe. O Guerreiro Espiritual olha para o seu antagonista e diz: "Fique atrás de mim, se eu golpear, eu caio".

DIA SETE

O modo de construir sua resistência como Guerreiro Espiritual será através do trabalho interno de meditação, contemplação, oração e exercícios espirituais. Eu recomendo exercícios espirituais como a aproximação mais direta, porque uma vez feita a conexão na energia da Alma, a armadura de Deus torna-se-á sua armadura.

Mas, o modo como sua resistência é construída no mundo, goste você ou não – será através da adversidade. Nós somos fortalecidos através da adversidade, e como lidamos com a adversidade será a medida crítica do nosso crescimento! Qualquer um pode levantar-se, discordar e gritar; qualquer um pode xingar. Mas, quando você me xinga e eu absorvo isso ganhando força, você me perdeu como adversário.

DIA OITO

A vida tem a seguinte mensagem para todos aqueles que, na sua exagerada auto-valorização, querem ajudar outros: não se envolvam em coisas que não estejam no seu nível imediato de responsabilidade.

Não assuma responsabilidades alheias. Se assumir o karma de alguém e começar a carregá-lo, imagine o que essa pessoa, que originalmente tinha o karma, terá que fazer? Eles ainda terão que carregá-lo. Então, agora são dois a carregar o Karma. E que tal se a tarefa deles for carregar um grande fardo cheio de rochas para cima e para baixo numa montanha? Isto é o que você começará a fazer. E se perguntar por que tem dor nas costas, dor de cabeça, dor na perna, é porque você está em alguma coisa que não é sua. Saia dessa.

Poderá dizer: "Eu não posso soltar. É um amigo". Não, não é um amigo. É uma carga Kármica que é dele. Você o está atrasando, com sua suposta idéia de amizade. Há uma forma de implacabilidade que precisa existir na amizade – onde vocês traçam linhas de fronteiras para cada um. E deve assegurar-se de que essas linhas não sejam cruzadas. Isto é estar se cuidando realmente do melhor modo. Porque se você tirar o karma de alguém, e o fizer antes da hora, poderá estar condenando-os a sofrer tudo outra vez no mesmo padrão.

DIA NOVE

Haverá ocasiões em que vivendo como um Guerreiro Espiritual, será forçado por situação e por circunstâncias a olhar mais profundamente quem você é e o que é. Tome algum tempo para olhar em seu interior, ver quem está lá e tornar-se um com ele.

Quando tiver encontrado o seu verdadeiro ser e estiver realmente vivendo essa vida, verá que não importa se estiver vivo ou morto, porque essa parte de você sempre existirá. Quando você está lá, morrer torna-se uma Graça. Vi pessoas chegarem a esse ponto apenas um ou dois dias antes da morte. E vi alguns chegarem lá depois do penúltimo suspiro.

Não importa quando se chega a esse estado. O que importa é que você simplesmente o alcance. Portanto, faça-o agora, porque o Guerreiro vive de dentro para fora.

DIA DEZ

Ser crítico não é impecabilidade. Usar coisas contra você mesmo e outros é uma perda de energia. Mas, você poderá usar sua natureza crítica, e usá-la para aperfeiçoar a você mesmo. Deste modo poderá ser seu próprio pequeno tirano. Pare de temer a pobreza. Encontre a riqueza do Espírito em seu interior. Não desfile suas emoções como compaixão, quando elas também o magoarem. Não dê valor às coisas do mundo, mas, valorize as coisas em seu Espírito.

A partir de seu Espírito, mova-se dentro do mundo e deixe-o dirigir sua ação. Não deixe seus pensamentos, sentimentos ou ego lhe dirigirem. Deixe seu coração dirigi-lo. Ele o fará com a sua sabedoria e conhecimento. Às vezes, ele falará um pouco antes do tempo ou o conduzirá dentro dele e verá como você maneja. Mas, com o Espírito, você não será exposto ao que não pode lidar. Verá cada desafio como uma oportunidade para testar e desenvolver impecavelmente seus talentos.

DIA ONZE

Esteja sempre alerta. Quando se está realmente vivo e alegremente desperto, o poder negativo não pode traí-lo. Para traí-lo é preciso encontrar um padrão de negatividade no qual esteja envolvido, apresentá-lo no momento propício e jogar uma armadilha para que você caia nela. Mas, se estiver, neste momento, amando o agora, abençoadamente desperto e alerta, e encontrar uma armadilha, você a verá, passará ao redor e seguirá seu caminho.

DIA DOZE

Você conhece a presença do Espírito, permitindo-O entrar na sua vida, sem restrições ou condições. O Espírito não se importa como, onde e quando o toca, porque ele não respeita nem se submete às pessoas, e não se importa com o que você pensa disto. Se quiser a cura agora, na semana passada ou em um mês, Ele mover-se-á por Si mesmo e a Seu tempo. E seu trabalho como Guerreiro Espiritual será estar pronto a receber do Espírito a qualquer momento e em todos os momentos.

DIA TREZE

Se Deus está verdadeiramente presente no agora (e acredite-me, Ele está) que preocupação poderá ter com o passado ou futuro? O que lhe importa se estará vivo ou morto? Poderá sentir medo. Poderá dizer: "Mas eu não quero morrer nem agora nem nunca".

Mas, você não vai morrer agora. Porque lutar com o que não existe agora, com o que não está acontecendo agora? Se você vai morrer agora, já está morrendo agora, esteja você ou não se preocupando com isto. E se não estiver morrendo agora, você não estará morrendo agora, esteja ou não se preocupando com isto. Preocupar-se, para mim, é uma maneira de morrer.

DIA QUATORZE

Uma boa quantidade do *stress* que as pessoas sofrem é resultado de não viverem o agora, de estarem totalmente ocupadas com o passado ou com o futuro. Essa é a causa de muitos problemas. Quando você elimina suas preocupações com o futuro e suas lembranças do passado, você estará aqui e agora. Muitas pessoas tentam lembrar de estar aqui e agora. Entretanto, quando tentam lembrar, este próprio ato as atira fora do agora. Se parar de lembrar ou esquecer de lembrar, e apenas estiver aqui e agora, você estará em um bom território. Atenha-se ao agora.

DIA QUINZE

Quando for ver sua Alma, mais que tudo verá seus pensamentos, e mais nada. Então, você dirá: "Não há mais nada. Se houvesse eu seria capaz de ver". Você não pode ver a existência da Alma porque ela está embrulhada em você. Sua Alma é o que o mantém vivo, não sua mente. Não é para se confiar sempre na mente, mesmo parecendo forte. A Alma sim é um terreno sólido.

Modelos de Guerreiro Espiritual

(Um Convite)

Como tem sido dito, não há heróis hoje em dia. Todos que atingem uma proeminência parecem ter um calcanhar de Aquiles, na melhor das hipóteses, ou na pior delas, pés de barro. O mesmo pode ser dito de Guerreiros Espirituais; não há nenhum, hoje em dia. Mas, isto seria incorreto porque ninguém disse que os Guerreiros Espirituais precisam ser perfeitos.

Em edições futuras deste livro eu gostaria de incluir uma lista de pessoas, real ou fictícia, que representem as características do Guerreiro Espiritual para você. Como exercício, faça uma lista de pessoas que personificam, para você, a qualidade ou qualidades identificadas como as do Guerreiro Espiritual. Qualidades como:

Intenção
Impecabilidade
Implacabilidade
Dedicação

Compromisso
Disciplina
Foco
Aceitação
Cooperação
Compreensão
Entusiasmo
Empatia
Entrega
Saúde, Bem-Estar, Felicidade. Prosperidade, Abundância, Plenitude. Amar, Cuidar, Compartilhar, Tocar.

Nomeie a pessoa e descreva que característica (s) de Guerreiro Espiritual ela demonstra. Seja tão criativo e aberto quanto o Guerreiro Espiritual em você permitiria.

Mande sua lista para: Mandeville Press, P. O. Box 513935, Los Angeles, CA 90051-1935, Attn: Spiritual Warrior , ou mande e.mail para jrbooks@msia.org.

Palavras Finais

Aqui está o paradoxo:
O Espírito sempre esteve.
E na maior parte ,
nós sempre estivemos.
Se estivemos,
e Ele esteve,
por quê não estamos sabendo que ambos estamos?

Apoio Adicional e Materiais de Estudo

Desde 1963, John-Roger escreve e ensina sobre espiritualidade prática; e como usar os princípios espirituais universais para criar felicidade, saúde, fortuna e uma vida cheia de amor.

Dentre sua vasta obra, selecionamos os seguintes materiais para aqueles que estão interessados em aprender mais sobre as idéias apresentadas no *Guerreiro Espiritual*.

Livros de John-Roger

Forgiveness: the Key to the Kingdom (*Perdão: A Chave do Reino*) Qual é a coisa que, se todos fizéssemos, revolucionaria nossas vidas? O que é um simples, mas importante elemento para obter uma "partida rápida." O que queremos e precisamos dos outros e até de nós mesmos? Perdão. O negócio de Deus é o perdão, e nós também podemos fazer dele o nosso negócio mais importante. Este livro, fácil de ler, é cheio de histórias pessoais e anedotas que

nos levam para dentro de nossos próprios corações e nos conduzem ao coração de Deus.

Inner Worlds of Meditation (Os *Mundos Internos da Meditação*)
Praticar as variadas formas de meditação pode produzir resultados desde a redução do *stress* até os mais elevados estados de consciência. Muitas vezes visto como uma passiva e aborrecida busca, a meditação é apresentada aqui como um processo vital, ativo e excitante.

The Power Within You (O *Poder Dentro de Você*)
As ferramentas para criar o que você quer estão a seu alcance; suas maiores ferramentas e recursos repousam no seu interior. Descubra o poderoso e positivo uso da sua mente consciente, subconsciente e inconsciente. Pratique e desenvolva a habilidade de trabalhar com seu mecanismo interior de sucesso. Os leitores descobrirão que ele expande seu poder pessoal – uma ferramenta inestimável para aqueles que desejam construir um mundo melhor ao seu redor.

The Tao of Spirit (O *Tao do Espírito*)
Essa coleção de escritos lindamente desenhada foi inspirada no Tao Te Ching, um livro escrito pelo venerável sábio chinês Lao-Tzu, no século 6 A.C. Concebidos para ajudá-lo a livrar-se do stress da vida diária e voltar-se para a tranqüilidade interior, os capítulos foram organizados para que possam ser lidos como uma inspiração diária ou semanal. Que modo maravilhoso de terminar ou começar o dia – lembrando de deixar ir os problemas

e as frustrações do dia a dia e ser refrescado na fonte do centro da sua existência. Incorporando citações de William Blake, Wordsworth, Shakespeare, Whitman, Rumi e outros, é um livro para ser vivido.

W*alking with the* L*ord* (C*aminhando com o* S*enhor*)
Para todo aquele interessado em exercícios espirituais ou para aquele que quer um relacionamento mais profundo com Deus, este guia é indispensável. É um livro de bolso que contém instruções de meditação, de como cantar o nome de Deus e lidar com os distúrbios da mente e das emoções que tentam se interpor no caminho.

Recursos Materiais

Os seguintes recursos materiais estão disponíveis no Movement of Spiritual Inner Awareness MSIA (Movimento da Senda Interna da Alma) , 323-737-4055, P.O. Box 513935, Los Angeles CA 90051-1935.

S*piritual* W*arrior* CD P*acket*
(P*acote de* CD*s do* G*uerreiro* E*spiritual*)
Uma coleção de CDs, cada uma construindo e fortalecendo um aspeto diferente do Guerreiro Espiritual. Este é um recurso valioso para assisti-lo no seu alinhamento com o Guerreiro Espiritual na sua vida diária.
O pacote inclui:
1. I*nnerphasing to the precious presence* (S*intonizando-se com a preciosa presença*)

Uma fita de sintonia é usada diariamente por trinta e três dias, para que o poder da intenção dos seus conteúdos gradualmente se construam e criem, dentro de você, uma fundação sólida.
O foco dessa fita de sintonia é aprender a viver no agora.

2. D*ying each*(M*orrendo a cada dia*)
Sabemos que amar-nos incondicionalmente é desejável, mas, muitas vezes difícil de conseguir. Essa fita cassete lhe fornece chaves e uma meditação para consegui-lo. Ela o apóia a amar todos os aspectos de você mesmo e contém um exercício para colocar Luz em todos os níveis da sua consciência.

3. C*onvergent* M*oment* (M*omento de* C*onvergência*)
Este é um grande cassete para ser tocado durante a meditação ou exercícios espirituais. Contém uma série de tópicos de palestras de John-Roger falando sobre diferentes aspetos do Guerreiro Espiritual, separados por períodos de silêncio para meditação ou contemplação. Este é um recurso excepcional para incrementar seus exercícios espirituais.

S*piritual* W*arrior* (*Guerreiro* E*spiritual*)
Essa fita disponível em áudio ou vídeo destaca-se entre aquelas que fornecem um fundamento para praticar ser um Guerreiro Espiritual. Em Inglês claro, com tradução simultânea em Espanhol, John-Roger define a função do Guerreiro Espiritual, e o que deve ser feito para levar adiante a Espada da Verdade dentro do seu coração.

Soul Awareness Discourses- A *Home Study Course for Your Spiritual Growth*
(Dissertações para o Conhecimento da Alma - Um Curso de Estudo em Casa para seu Crescimento Espiritual.)

A essência dos ensinamentos do John-Roger, Dissertações para a Conhecimento da Alma, dispõem de uma apresentação metódica e estruturada para conseguir maior consciência de você mesmo, de seu relacionamento com o mundo e com Deus. Cada ano de estudo contém doze lições, uma para cada mês.

As dissertações oferecem uma riqueza de chaves práticas para viver com mais sucesso. Mais ainda, elas fornecem as chaves para um maior conhecimento espiritual e consciência da Alma.

Soul Awareness CD/*mp3 Club Series* (*Séries de* CD *ou mp3 do Clube do Conhecimento da Alma*)
Este clube de CD/mp3 ao mês fornece aos membros a abordagem na voz do próprio John-Roger de uma variedade de tópicos, se estendendo desde a vida prática até a elevação espiritual. Além disso, os membros do SAT Club podem comprar previamente edições SAT, sendo várias delas incluídas nos recursos materiais listados acima.

Fitas de Áudio e Vídeo por John-Roger

As fitas marcadas com asteristico só estão disponíveis para os membros do SAT *Club . Fitas de Vídeo estão indicadas por um* V *maiúsculo e um número de ordem. Se desejar um catálogo indicando as fitas de áudio e vídeo e livros de John-Roger, por favor requisite escrevendo ou telefonando.*

Are You Experiencing Your Prosperity? #3411
Are You Protecting Your Weakness # 3214
Authentic Empowerment #7426 & # V 7426
Awareness Is Power # 2135
By Way of Karma or Grace # 34121
Phase Extension Versus Phony Front #7445
God Is Intention # 7354 & # 7354
How Are You Measuring Up? # 7450 & # V7450
How Do You Con Yourself? # 7406 & # V7406
Knowing Your God Essence # 7391
Living in a Positive Atitude # 2137
Manifesting God´s Abundance # 1477
On Death and Dying * # 1381
Psychic Violence # 7308 & # V7308
Psychic Sexual Energy # 3208
Relationships: Rescuing You or Saving Me?* # 7044
The Convergence With Spirit # 7340 & # V-7340
The Known, The Unknown and the Unknowable* # 7361
The Suffering of Man, His Dilemma and the White Light Meditation # 2591
Thou Shalt Not Have Other Gods Before Me *# 7394
Travelers on the Nile # 7211
Etc Etc Etc
Nota do tradutor: Decidimos não traduzir estes títulos já que, por hora, ainda não estão disponíveis em português. Mauro Mesquita.

SOBRE O AUTOR
John-Roger, DCE

Um professor e conferencista de estatura internacional, John-Roger é uma inspiração na vida de muitas pessoas ao redor do mundo. Por mais de quatro décadas, sua sabedoria, humor, senso comum e amor ajudou as pessoas a descobrir o Espírito internamente e a encontrar saúde, paz e prosperidade. Coautor de livros na Lista de Best-sellers do New York Times, dezenas de livros de autoajuda e álbuns de áudio, John-Roger oferece visões extraordinárias sob múltiplos tópicos. Ele é fundador e conselheiro do Movimento Espiritual da Senda Interna da Alma, uma Igreja sem denominações, que se enfoca na Transcendência da Alma; é fundador, primeiro presidente e agora chanceler da Universidade Santa Monica; fundador e chanceler dos Seminários Teológicos para Paz & Universidade de Filosofia, chanceler da Universidade Insight; e fundador e conselheiro do Instituto para Paz individual e Mundial, e da Fundação Heartfelt.

John-Roger deu mais de 6000 palestras e seminários por todo o mundo, e muitos televisionados em seu programa a cabo "Aquilo que é" através da rede de Sabedoria. Apareceu em numerosos shows de televisão, participou no "Larry King Live". Ele também foi coprodutor do "Guerreiro Espiritual" e do "Guia". Educador e ministro por profissão, John-Roger continua a transformar vidas educando pessoas na sabedoria do coração espiritual. Para maiores informações sobre John-Roger, visite também www.john-roger.org

Agradecimentos

Como qualquer um que escreveu um livro sabe é necessário um esforço de colaboração de muitas pessoas. Meu especial agradecimento vai para Paul Kaye por coletar minhas palestras e habilmente reconhecer o livro dentro delas. Para Laren Bright por colocar palavras numa forma que as pessoas pudessem lê-las. Para Paul Cohen por acreditar no projeto desde o início. Para Simon Warwich-Smith e Associados, por falar a todos. Para Sally Kirkland and Leight Taylor-Young por se exporem, sempre. Para Van Hill & Associated Publishers Group por tomarem todas as ações corretas, em todos os momentos corretos e em todas as direções corretas. Para Judy Goldfader por seu *know-how*, *know-who*, não importa o que, e sua postura alegre. E para John Morton que é um dos meus heróis e intérprete modelo para o Guerreiro Espiritual. Obrigado.